Dwutygodnik Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

Pani domu



„Na kopanie ziemniaków" – p. na odwrocie.

Ziemniak – przyjaciel ludzkości. Znaczenie w odżywianiu, wybór odmian, przechowywanie, przyrządzanie ziemniaków, przepisy. Praktykantka w gospodarstwie rodzinnym. Stylowe formy mebli w mieszkaniu. Z wystawy paryskiej. Nakrycie stołów. Wiadom. społeczne.

20

Warszawa 1937 Cena 70 gr.

Zdjęcie na okładce
p. t.
„NA KOPANIE ZIEMNIAKÓW"
Nagrodzone
na Wielkim Konkursie Fotograficznym fabryki
„FOTON"
wykonano na papierze „FOTON"

Rok XI **16-go października 1937. Nr. 20**

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Ziemniak — przyjaciel ludzkości

Zofia Czerny

Dzieła sztuki średniowiecznej, porywające nas swym mistycznym urokiem, dla uważnego obserwatora stanowią zarazem ciekawe dokumenty upośledzenia rozwoju fizycznego współczesnych. Z tryptyków kościelnych i drewnianych posągów spozierają ku nam postaci wychudzone, z zapadniętymi klatkami piersiowymi, pałąkowato zgiętymi kończynami, rozszerzonymi krzywiczo stawami i typowym dla krzywicy różańcem w miejscach zetknięcia się żeber z mostkiem. Nie ulega wątpliwości, że artyści średniowieczni tworzyli swe dzieła na podobieństwo żywych ludzi, służących im za modele. A choć Odrodzenie głosiło kult piękna ciała ludzkiego i zamiast zagłodzonych gruźlików pragnęło dać obraz siły fizycznej, to jednak nieprawidłowo zbudowane kości rąk i nóg widzimy i w dziełach mistrzów Renesansu, jako dowód, że ideał artystyczny nie doprowadził jeszcze naówczas ludzkości do tężyzny fizycznej i istotny stan rzeczy nie dotrzymywał kroku hasłom sztuki.

Stare kroniki opowiadają nam też ze zgrozą o strasznych klęskach głodowych nawiedzających ludzkość w wiekach średnich, o szkorbucie, który jak morowa zaraza porywał tysiące ofiar. Wykopaliska z epoki kamiennej zawierają już też kości noszące wyraźne ślady szkorbutu. O szkorbucie, jako najstraszniejszym wrogu Krzyżowców, opowiadają historycy; opowiadania te powtarzają się aż do początku XVIII stulecia. I naraz wówczas urywają się straszne opowieści o szkorbucie, o klęskach głodu i o nieznanych a tajemniczych „morach" dziesiątkujących ludzkość. Któż był tym dobroczyńcą ludzkości, bardziej godnym uwielbienia od najsławniejszych bohaterów, który potrafił wybawić od trapiących ją nieszczęść? I co było tym środkiem ratunku, który zastosował? Dobroczyńcą ludzkości był aptekarz francuski Parmentier, żyjący w XVIII wieku, zaś zastosowanym przez niego środkiem ratunkowym były ziemniaki. Przywiezione naówczas z Ameryki przez angielskiego kapitana Drake'a, ziemniaki — dzięki wysiłkom Parmentier'a — rozpowszechniły się szybko w całej Europie, stając się codziennym pokarmem zarówno bogatych, jak i ubogich. W ten sposób Parmentier rozpowszechniając produkt tak wysoko kaloryczny, łatwy do uprawy i udający się wszędzie, a co za tym idzie tani, wyzwolił ludzkość od klęsk głodowych.

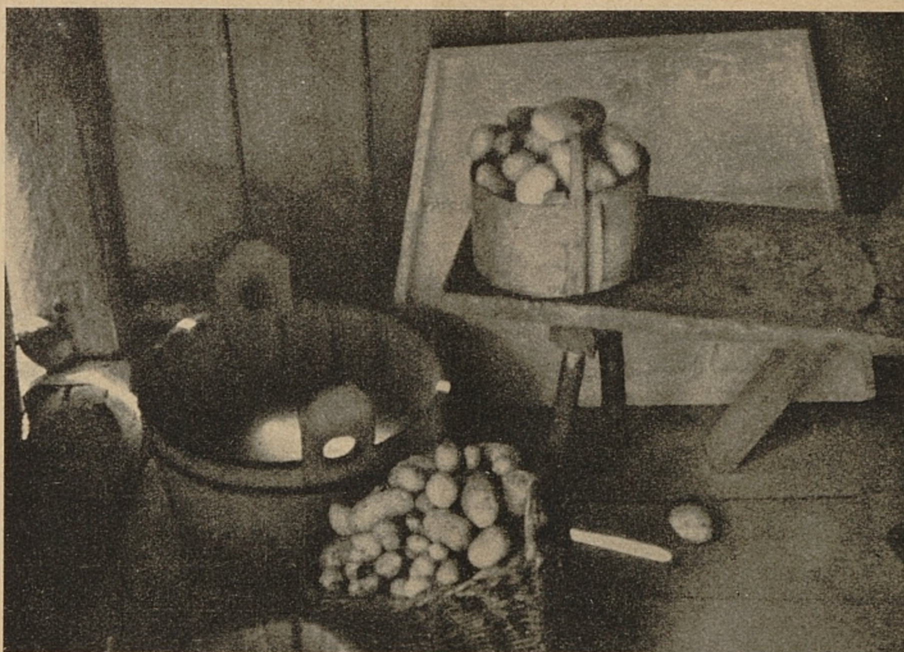
Jakich składników pokarmowych dostarczają ziemniaki?

Dlaczego jednak łączymy zniknięcie szkorbutu z Europy z rozpowszechnieniem się ziemniaków? Dlatego, że ziemniaki są bardzo dobrym źródłem witaminy C.[1]) Witamina ta jest dość rozpowszechniona w przyrodzie. Występuje we wszystkich jarzynach i owocach w większej lub mniejszej ilości, ale bardzo łatwo zniszczyć ją w produktach przez nieumiejętne ich przyrządzanie, co jest powodem, że pożywienie może stać się w nią zbyt ubogie. Zresztą aż do naszych czasów ludzkość zapoznawała rolę owoców a zwłaszcza jarzyn w pożywieniu, twierdząc (książki kucharskie), że jarzyny i owoce nie mają prawie żadnej wartości odżywczej, a spożywanie ich jest tylko sprawą upodobania zamożnych ludzi. Nic więc dziwnego, że dla szerokich warstw społeczeństwa ziemniak był nieledwie jedynym źródłem witaminy C. Ku wiośnie jednak ziemniaki przechowane w piwnicy tracą bardzo wiele z tej swojej wartości, stąd u osób nie znających najprostszych choćby zasad racjonalnego żywienia lub lekceważących je sobie występują różne dolegliwości, które nie będąc zdeklarowanym szkorbutem, stanowią jednak jego pierwsze zwiastuny.

Zresztą szkorbut nie jest jedynym wynikiem braku witaminy C w pożywieniu, lecz tylko najbardziej jaskrawym jego objawem. Brak witaminy C powoduje także

---

[1]) Szczegółów o szkorbucie i witaminie C szukaj w art. M. Strasburger w Nr. 8, 1936.



Fot. inż. Kazimierz Muszkat

brak odporności na choroby zakaźne, zatrzymanie wzrostu u dzieci, nieprawidłowy rozwój uzębienia, zaburzenia trawienia itd. Nic więc dziwnego, że wprowadzenie ziemniaków wpłynęło na ogólny rozwój fizyczny ludzkości i usunęło zniekształcenia i uwstecznienia, które obserwujemy na zabytkach średniowiecznych, które jednak — dla ścisłości trzeba to dodać — są także wynikiem braku lub tylko niedoboru i innych składników pożywienia.

Wiele z tych innych składników znajdujemy także w ziemniakach, nie wyłączając innych w i t a m i n, tj. głównie witamin rozpuszczalnych w wodzie, należących do g r u p y B. Są to znów witaminy dość łatwo ulegające zniszczeniu podczas przyrządzania, skąd wniosek, że chcąc zachować całą wartość odżywczą ziemniaków trzeba je umiejętnie przyrządzać, o czym będzie mowa w drugiej części tego artykułu.

Oprócz witamin ziemniak jest dość bogatym źródłem s o l i m i n e r a l n y c h. Zwłaszcza uderza w nim duża obfitość soli p o t a s o w y c h, składnika zupełnie nieodzownego w pożywieniu człowieka. Jeżeli jednak nie potrzebujemy się troszczyć o dostateczną jego ilość w pożywieniu i możemy ze spokojem myśleć, że go nam nie zabraknie, zawdzięczamy to głównie ziemniakom, które obok mięsa są najbogatszym źródłem potasu. Potas łącząc się w naszym ustroju z resztą kwasu siarkowego, fosforowego, solnego lub węglowego, tworzy obojętne siarczany, fosforany, chlorki i węglany i skutkiem tego zobojętnia nadmiar kwasów i przyczynia się do zachowania obojętnego odczynu. Dlatego też takie produkty jak mięso, jaja, produkty zbożowe w naszym pożywieniu, które sprzyjają wytwarzaniu się kwasów, należy równoważyć w jadłospisach ziemniakami i innymi jarzynami.

Oprócz potasu ziemniaki zawierają także i inne składniki mineralne, mianowicie nieco f o s f o r u, a zwłaszcza ż e l a z a. Oczywiście, pomiędzy naszymi produktami spożywczymi znajdujemy znacznie lepsze źródła żelaza niż ziemniaki, że tylko przypomnimy szpinak, wątrobę, albo kapustę, ale jeżeli porównamy ilość spożywanego szpinaku i ziemniaków, to przekonamy się, że w całokształcie naszego pożywienia ilość żelaza, pochodząca z ziemniaków jest znacznie większa niż część przypadająca na szpinak lub wątrobę. Że jednak żelazo znajduje się w ziemniakach pod postacią soli łatwo wypłukujących się do wywaru, więc i w tym wypadku, jak i w wypadku witamin, nieumiejętne przyrządzanie obniża bardzo wartość ziemniaka. Natomiast ilość wapnia zawartego w ziemniakach jest bardzo mała i pod tym względem ziemniaki zupełnie nie mogą zaspokoić potrzeb ustroju.

Nie mogą też zaspokoić potrzeb ustroju pod względem b i a ł k a. Cóż z tego, że białko to, biorąc rzecz ryczałtowo, ma dość znaczną wartość biologiczną, skoro jest go bardzo mało, zaledwie 2%.

Witaminy, składniki mineralne, część białka, nawet skrobia — gromadzą się w ziemniaku w największej ilości pod skórką. Stąd wniosek wielokrotnie już podkreślany na szpaltach „Pani Domu" o konieczności możliwie cienkiego obierania ziemniaków. Ponieważ na wsi obierzyny ziemniaków idą dla trzody chlewnej, a środki bulwy ziemniaczanej grubo obranej dla ludzi, możemy twierdzić, że trzoda chlewna jest niezmiernie uprzywilejowana.

S k r o b i a jest ilościowo najważniejszym składnikiem ziemniaków. W pożywieniu jednak często największą wartość ma nie to, czego jest najwięcej. I tak np. witaminy i składniki mineralne występują w bardzo małych ilościach, ale życie bez nich nie jest możliwe, natomiast możemy żyć bez skrobi, jeśli zastąpimy ją odpowiednimi ilościami innych składników. Skrobia dla nas jest jednak ważnym, bo t a n i m materiałem energetycznym i dlatego ziemniaki są najtańszym produktem zaspakajającym głód kalorii. Skrobia jest zawsze związana z fosforem — nauka nie zna skrobi, w której skład nie wchodziłby fosfor — dlatego, jak to już było wspomniane, ziemniaki przynoszą nam także i fosfor. Kwas fosforowy w ustroju nie może się spalić, musi być wydalony jako fosforany, odbierając w tym celu czynniki zasadowe, i dlatego produkty zawierające wiele skrobi, np. zboża, jak to się mówi, zakwaszają ustrój. Ziemniaki jednak nie pociągają za sobą tego ujemnego następstwa, ponie-

waż w nich wpływ fosforu zrównoważony jest, a nawet przeważony wpływem potasu.

Ze skrobi ziemniaczanej nie można zagnieść ciasta, ponieważ w ziemniakach brak glutenu, niepełnowartościowego białka zbóż. Nie ma więc żadnej podstawy włoska nazwa „tartofolia" — „ciasto z liści", od której wywodzi się nasz kartofel. Liście ziemniaczane, podobnie jak owoce ziemniaka, są silnie trujące wskutek trującego związku zwanego solaniną. Solanina wytwarza się także w bulwach zazielenionych pod działaniem światła i koło kiełków ziemniaka na wiosnę. Dlatego ziemniaki kiełkujące na wiosnę mogą być trujące. Posiadają też mniejszą wartość kaloryczną, ponieważ skrobia w nich już częściowo przeobraziła się na cukier, a cukier spalił się przez oddychanie ziemniaków w piwnicy. Że zaś i wartość witaminowa ziemniaków zmniejsza się na wiosnę, więc stare ziemniaki nie posiadają tej wartości, którą mają wtedy, gdy je na jesieni znosimy do piwnicy.

Czy spożywać ziemniaki i w jakich ilościach.

Z powyższych rozważań możnaby wyciągnąć wniosek, że ziemniaki posiadają bardzo dużą wartość odżywczą i są niezmiernie cennym produktem. I rzeczywiście, Sekcja Higieny pracująca przy Lidze Narodów poleca z całym naciskiem codzienne spożywanie ziemniaków, zwiększenie ich konsumcji i zastąpienie nimi przynajmniej częściowo produktów oczyszczanych fabrycznie, jak np. cukru lub białej delikatnej mąki. Z drugiej jednak strony widzimy, że uboga ludność w Polsce, żywiąca się prawie wyłącznie ziemniakami, nie prosperuje na nich dobrze; przeciwnie, pojawiają się u niej liczne niedobory pokarmowe. Jak sprawę rozstrzygnąć i gdzie leży prawda? Jak zwykle, po środku.

Już w toku rozpatrywania wartości odżywczej ziemniaków wspomnieliśmy, że nie mogą one zaspokoić zapotrzebowania ustroju na wapń, ani na białko, i to w tym ostatnim wypadku ani pod względem ilościowym, ani pod względem jakościowym. Nie mogą też zaspokoić zapotrzebowania na tłuszcz, ponieważ prawdopodobnie istnieją takie kwasy tłuszczowe, których ustrój sam wytwarzać nie może, a przede wszystkim brak w ziemniakach witamin rozpuszczalnych w tłuszczu, tj. witaminy A i D. Witaminy te znajdują się w ziemniakach w ilościach tak małych, że zupełnie nie wystarczających na potrzeby człowieka.

Stąd wniosek, że ziemniaki należy spożywać w ilościach wystarczających, ale nie nadmiernych, bo wtedy ustrój nie może już przyjąć i przerobić odpowiedniej ilości i rozmaitości innych produktów, również niezbędnych.

Roczne spożycie jarzyn i owoców w Polsce na jedną osobę (w kg)

Rodzaj pracy	Ziemniaki	Inne jarzyny	Owoce
Pracownicy fizyczni			
winni spożywać	108	144	72
spożywają	163,73	32,87	2
Pracownicy umysłowi			
winni spożywać	72	144	72
spożywają	202	50	9,5

Z powyższego zestawienia widzimy, że spożycie w Polsce ziemniaków jest nadmierne zarówno w sferach robotniczych, jak i wśród inteligencji pracującej. Nadmiar ziemniaków nie byłby szkodliwy jako taki, gdyby nie wypierał innych niezbędnych składników z pożywienia. Jednak z przytoczonych powyżej danych wynika, że nadmiar ziemniaków obniża konsumcję innych jarzyn i owoców, których spożycie nie dochodzi do ilości, przewidzianej normami racjonalnego żywienia.

Dlatego dzienna norma ziemniaków nie powinna przekraczać 20 dkg (obranych ziemniaków) dla pracownika umysłowego, 30—40 dkg zaś dla pracownika fizycznego, pod warunkiem dostatecznej ilości innych produktów spożywczych, które wniosą wystarczającą liczbę kalorii.

Dla zobrazowania istniejącego w Polsce stanu rzeczy nadmienimy jeszcze, że według badań inż. Curzytka, przeprowadzonych w okolicach Jordanowa w woj. krakowskim, dzienna konsumcja ziemniaków w rodzinie rolniczej wynosi na osobę 147 dkg, innych jarzyn 10 dkg, mięsa 2 dkg, 1 jajo na 40 dni. Wynosi to rocznie 712 kg ziemniaków, 74 kg warzyw, 0,2 kg owoców. Nic więc dziwnego, że zarówno dzienna ilość białka, jak soli mineralnych i witamin jest dużo niższa od przyjętej normy, a organizm stale niedożywiany ulega stopniowo coraz silniejszemu charłactwu.

Racjonalne przyrządzanie ziemniaków.

Już parokrotnie wspominaliśmy, że nieumiejętne przyrządzanie ziemniaków niweczy znaczną część ich wartości, co tam, gdzie ziemniaki są konsumowane w takich ilościach, że wypierają inne produkty, ma olbrzymie, a niedoceniane znaczenie. Jak zatem należy je przyrządzać i jakie potrawy z nich zestawiać, aby przy niskim koszcie wyżywienia rodziny, nie obniżać jego niezbędnej wartości?

Ziemniaki „w mundurach".

Wiemy, że największe ilości składników odżywczych odpadają już przy ich płukaniu i obieraniu. Drugim etapem pracy niebezpiecznym dla wartości ziemniaków jest ich gotowanie. Stąd wniosek, że najbardziej ekonomicznym sposobem będzie przyrządzanie ziemniaków w skórce: bądź przez ugotowanie ich w wodzie, bądź przez pieczenie. Nie marnujemy wtedy żadnych składników odżywczych ziemniaków z wyjątkiem witaminy C, której ilość nieco się obniża. Cieniutka wierzchnia skórka bulwy zbudowana z warstwy komórek skorkowaciałych nie jest i tak trawiona przez przewód pokarmowy, można więc ją odrzucić bez szkody z ziemniaka ugotowanego w skórce. Odchodzi wtedy łatwo, nie zabierając ze sobą przylegającej doń najbardziej odżywczej warstwy bulwy ziemniaczanej.

Gorzej jest przy ziemniakach pieczonych, gdyż skórka z nich odchodzi trudniej, należałoby więc spożywać je wraz z nią i zapieczoną warstwą do niej przylegającą. Oczywiście z tego powodu należy wybierać do pieczenia i gotowania w mundurach ziemniaki jednakowej, tj. średniej wielkości i nieuszkodzone, a przed gotowaniem, czy pieczeniem bardzo starannie wyszorować je szczoteczką ryżową, spłukując pod prądem bieżącej wody.



Nóż zwykły — uniwersalny — do obierania ziemniaków. Krótkie ostrze ze stali nierdzewnej, krótka, niezbyt cienka rączka drewniana.



Do zwykłego noża można zastosować wkład stalowy, który reguluje grubość obierzyn.

Mycie i obieranie ziemniaków.

Mycie ziemniaków zresztą przed dalszym ich przetwarzaniem obowiązuje bez względu na sposób, w jaki go będziemy przyrządzali i ziemniaki, które będą obrane, muszą być też przedtem umyte.

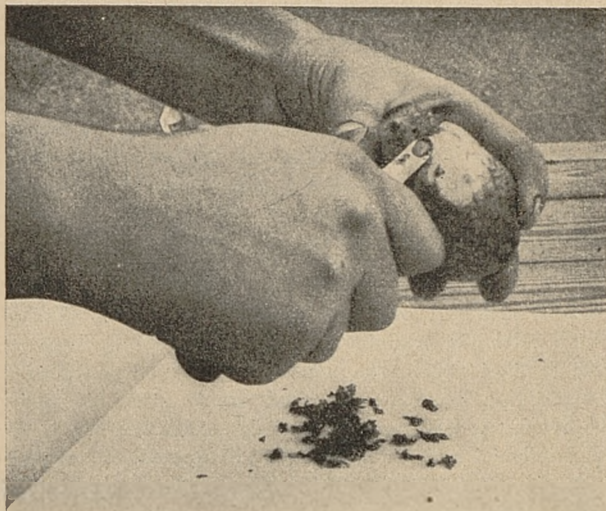
Oczywiście, nawet najcieńsze obieranie pociąga za sobą zawsze marnotrawstwo części tych składników, które zgromadzone są najbliżej skórki. Strata ta wzrasta niepomiernie przy niestarannym i niedbałym obieraniu. Normalny % obierzyn nie powinien więc pod żadnym pozorem przewyższać 10% wagi ziemniaków, co czyni 10 dkg odpadków na 1 kg ziemniaków. Jeżeli zakup ziemniaków był przeprowadzony źle, bulwy ich oblepione są ziemią, nadpsute, mają głębokie i liczne oczka, wówczas % obierzyn wzrasta, a skutkiem tego wzrasta cena właściwego produktu. Nie jest więc żadną oszczędnością zakupienie na zimę zapasu tańszych, lecz niedoborowych ziemniaków. Zapas ten należy czynić z namysłem i raczej dodać złotówkę za metr ziemniaków, a uzyskać odpowiedni i doborowy towar.

Aby zmniejszyć % obierzyn należy: 1. posługiwać się doborowym towarem, 2. zdobyć konieczną wprawę w obieraniu, 3. posługiwać się odpowiednimi narzędziami. Przy dużej wprawie wyniki obierania zwykłym nożem są również zupełnie zadowalniające. Natomiast mniej wprawne ręce, np. ręce młodej pani domu, powinny posługiwać się odpowiednimi nożami.

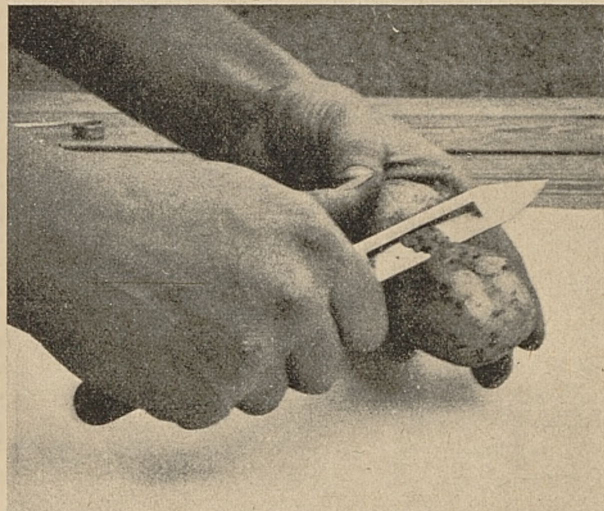
Gotowanie ziemniaków.

Aby jak najmniej stracić z wartości ziemniaków podczas gotowania, najlepiej jest *gotować je w parze* przy użyciu naczynia, opatrzonego specjalnym wkładem (naczynie takie było już wielokrotnie omówione na łamach „Pani Domu" i polecane jako nadzwyczaj ekonomiczne). Przy gotowaniu na parze minimalna tylko ilość składników ziemniaka przechodzi do wody. Również dobrym i oszczędnym sposobem jest *zalewanie ziemniaków tak małą ilością wody, aby wywar w zupełności odparował* podczas ich gotowania, osadzając zawarte w wywarze składniki na ziemniakach. Badania wykazały, że im mniejsza ilość wody użytej do gotowania, tym większa kwasowość wywaru, w którym gotuje się ziemniak. Ponieważ witamina C znacznie łatwiej niszczy się w środowisku obojętnym lub zasadowym niż w kwaśnym, więc

Nóż do skrobania młodych ziemniaków. Prawidłowy sposób trzymania ziemniaka przy obieraniu.



Specjalny nóż do cienkiego obierania ziemniaków. Najkosztowniejszy z trzech pokazanych, ponieważ służy tylko do jednego celu.



uzyskanie kwaśniejszego wywaru przez użycie małej ilości wody do gotowania, dopomaga nam do jej zachowania. Jeżeli zaś gotujemy ziemniaki zalewając je dużą ilością wody, *pożywny wywar należy koniecznie zużyć* wlewając go do zupy lub sosu i nie pozwolić pod żadnym pozorem na odrzucanie go, co jest błędem a najpowszechniejszym naszym zwyczajem. Im uboższe, im mniej urozmaicone jest nasze pożywienie, tym większego znaczenia nabiera staranne obieranie i gotowanie ziemniaków, oraz skrzętne zużytkowanie wywaru ziemniaczanego.

Ze względu na wartość witaminową ziemniaków należy je gotować jak najkrócej, gdyż witamina C jest wrażliwa na przedłużone ogrzewanie. W tym celu trzeba ziemniaki stawiać na *silny ogień* i gotować *pod przykrywą*, co jak wiemy przyśpiesza ugotowanie produktu. Większy jest kłopot wtedy, gdy mamy do czynienia z żywieniem zbiorowym, gdyż oczywiście czas gotowania wielkich ilości produktu w dużych garnkach wymaga z konieczności dłuższego czasu. W takich wypadkach ziemniaki należało by gotować w kilku mniejszych naczyniach równocześnie.

Możemy z tego wywnioskować w dalszym ciągu, że z tego samego powodu *odsmażanie ziemniaków jest niewskazane*. Już ugotowanie ziemniaków obniżyło znacznie ich wartość witaminową, niszczy ją zaś w zupełności zetknięcie z silnie rozgrzanym tłuszczem. Przy tym nie należy zapominać, że zapieczona powierzchnia, na której tworzy się chrupiąca skórka, jest bardzo ciężko strawna, a nawet wręcz zabroniona w żywieniu małych dzieci, ludzi chorych na wątrobę i przewód pokarmowy.

Ziemniaki przechowane do wiosny.

W gotowaniu ziemniaków spotykamy się jednak z pewnymi odstępstwami od ogólnej reguły. Odstępstwa te w myśl przysłowia, że wyjątki potwierdzają zasadę, w niczym nie obalają przedstawionych powyżej wskazań dietetycznych, odnoszących się do prawidłowego przyrządzania ziemniaków. Odstępstwa te odnoszą się do gotowania ziemniaków na wiosnę. Wiemy już ze wstępnych rozważań, że w okresie kiełkowania młodej rośliny, w macierzystej bulwie ziemniaka zachodzą dość daleko posunięte zmiany chemiczne, które przeobrażają składniki ziemniaka sprawiając, że nabierają one trujących dla człowieka właściwości. Ten nowopowstały związek, zwany solaniną, gromadzi się w większej ilości bliżej powierzchni bulwy i to głównie dookoła oczek. Solanina przy tym jest związkiem nierozpuszczalnym ani w zimnej, ani w gorącej wodzie. Jak postępować z ziemniakami na wiosnę w okresie wzmożonego ich kiełkowania, aby po ugotowaniu nie były szkodliwe dla człowieka?

Wykorzystując nasze wiadomości możemy ustalić następujące wskazania:

1. Jak najdłużej nie dopuszczać bulwy do skiełkowania, przez częste przeglądanie zapasu zimowego począwszy już od marca. Puszczające kiełki obłamywać a piwnicę starannie zaciemniać.

2. Począwszy od kwietnia ziemniaki obierać grubiej, wykrawać starannie i głęboko oczka, nie gotować ich, ani piec w skórce.

3. Silniej skiełkowane lub zwiędnięte bulwy należy po grubszym niż zwykle obraniu wkładać do większej ilości wody i po kilkakrotnym zawrzeniu odcedzić. Z uszkodzonych komórek bulwy wypłukuje się wtedy nierozpuszczalna w wodzie solanina, którą przez odcedzenie odrzucamy. Odcedzone ziemniaki należy ponownie zalać wrzącą świeżą wodą i w tej wodzie już je dogotować.

4. W miesiącach późniejszej wiosny stare ziemniaki należy potrosze zastępować innymi potrawami skrobiowymi, a wartość tych potraw w miarę możności uzupełniać młodymi warzywami.

Przez stosowanie zmienionych metod przyrządzania ziemniaków starych na wiosnę odbiegamy daleko od głoszonych zasad oszczędnego przyrządzania pokarmów, to też nie możemy oczekiwać po tak przyrządzonym pożywieniu tych wszystkich korzyści, których powinniśmy dostarczać w normalnych warunkach. Ziemniaki gotowane według powyższych wskazówek zaspokoją jedynie głód, zaś składniki mineralne i witaminy, których nasz organizm potrzebuje w każdej porze roku, w pożywienie wiosenne wniosą warzywa, kosztem znacznie zwiększonego wydatku pieniężnego na żywienie w tym okresie.

Maria Karczewska

Ziemniaczane kłopoty w mieście

Praktyczna pani domu chciałaby wiedzieć, czy warto robić większy zapas ziemniaków na zimę i przednówek. Wszakże wiosną ceny się podnoszą, może byłoby korzystnie zakupić teraz kilka centnarów po niższej cenie?

Taki zakup wymaga jednak wyłożenia większej sumy gotówki w jesieni, kiedy i tak każdą rodzinę czeka zakup ciepłego ubrania i inne wydatki sezonowe. Przy tym ziemniaki mogą się psuć, trzeba je przebierać co pewien czas i zachodzi pytanie: kto to będzie robił? Czy można obarczyć tą pracą pomocnicę domową? Czy można liczyć na to, że ona będzie ją dobrze wykonywała? Im dłużej zastanawia się rozważna pani domu nad tym zagadnieniem, tym więcej nasuwa się jej wątpliwości. Jaką odmianę ma kupić? Wszakże wie z doświadczenia, że bywają ziemniaki smaczne w jesieni, a głąbiaste po Nowym Roku. Inne mają pozory apetyczne, a smak wodnisty. Jeszcze inne rozsypują się z wierzchu po ugotowaniu, a środek mają twardy. Jakież więc cechy winien mieć dobry ziemniak?

Zagadnienie kupna tego produktu, zajmującego w polskiej kuchni pokaźne miejsce, jest w tym miesiącu szczególnie aktualne, bo właśnie w październiku kopie się ziemniaki i cena ich jest wtedy przystępna. Parę wytycznych, które podam, dopomoże paniom domu do rozstrzygnięcia, czy i w jakich warunkach warto nabywać większe zapasy ziemniaków na zimę.

Otóż — różne czynniki wpływają na trwałość i smak ziemniaków, a mianowicie: odmiana, gleba, na której rosły, nasycenie albo przesycenie ziemi świeżym, nieprzerobionym nawozem, pogoda w czasie wzrostu i zbioru, zdrowotność i wielkość kłębów, wreszcie sposób przechowania.

Odmiany. Odmiany ziemniaków dzielimy zazwyczaj na trzy grupy: na odmiany pastewne, przemysłowe i jadalne (stołowe). Będziemy jednak w błędzie sądząc, że między ziemniakami jadalnymi z jednej strony a pastewnymi



i przemysłowymi — z drugiej, istnieje wyraźne rozgraniczenie. Główna różnica polega na większej zawartości skrobi w ziemniakach przemysłowych (przynajmniej 17,5%) niż w ziemniakach jadalnych. Pastewne natomiast mogą mieć mniejszą zawartość skrobi, natomiast większość — białka.

Nas interesują tylko odmiany ziemniaków jadalnych, a te można podzielić na trzy grupy, zależnie od pory dojrzewania.

W c z e s n e, mające już po Nowym Roku skłonność do wypuszczania kiełków, ale wyborowe jako młode, a potem w jesieni i na początku zimy sypkie i mączyste. Do tej grupy należą *Amerykany*, różowe z białym miąższem, znane także pod nazwą *Early Rose*, *Poranków* albo *Janków*. Wczesne i smaczne są także: *Alma* i *Juli* o białej skórce, jadalne już w czerwcu, a dojrzałe w sierpniu.

Ś r e d n i o w c z e s n e, dojrzewające w połowie września, przechowywane zaczynają kiełkować w marcu i wtedy silnie tracą na wadze i na wartości. Należy do nich znana odmiana *Klio*, popularnie zwana *Kleje* i smaczne ziemniaki *Jubel* o białym miąższu i skórce.

P ó ź n e odmiany przechowują się najlepiej i odznaczają się dobrym smakiem przez całą zimę. Do takich należy odmiana *Wohltmann*, czerwona z białym miąższem i *Industria* o białej skórce i żółtym ścisłym miąższu.

Chcąc mieć dobre ziemniaki, trwające do nowych, należałoby zaopatrzyć się w dwie odmiany, np. Janki i Wohltmanny. Obie te odmiany są sypkie. Chcąc mieć także ziemniaki ściśle sałatowe, zaopatrzymy się w Industrie. Owalne sałatowe o fioletowej skórce — to *Perkun* i *Murzynki*.

Gleba. Duży wpływ na smak ziemniaków ma gleba, na której rosły. Ziemie lekkie, suche z natury albo drenowane, nie przesycone świeżym nawozem danym na krótko przed sadzeniem ziemniaków, dają kartofle smaczne i mączyste. Ziemie ciężkie, wilgotne, a także torfiaste, dają produkt wodnisty i glābiasty.

Pogoda. Wybitny wpływ na smak ziemniaków i ich przechowanie ma pogoda. Częste ulewne deszcze, długotrwała wilgoć, przymrozki w czasie zbioru wpływają ujemnie na smak i trwałość. Słoneczna pogoda w czasie rośnięcia i zbioru jest w wysokim stopniu korzystna.

Zdrowotność całej rośliny ma duży wpływ na trwałość i smak ziemniaków, a niektóre choroby można poznać po obejrzeniu i przecięciu ziemniaków.

Najcięższą chorobą jest *rak ziemniaczany (Synchytrium endobioticum)*, grzyb pasożytniczy powodujący duże gąbczaste narośle na kłębach ziemniaczanych (niekiedy i na łętach ziemniaków). Ziemniaki dotknięte rakiem są odrażające zarówno pod względem wyglądu jak i smaku. Z punktu widzenia gospodarstw rolnych rak jest najgroźniejszą chorobą ziemniaków, zwalczaną ustawowo i dlatego ziemniaków dotkniętych rakiem nie spotykamy wcale lub prawie wcale na miejskich rynkach.

Parchy ziemniaków są to grzyby pasożytnicze powodujące strupy na skórce ziemniaka. Mniej groźne dla gospodarstw rolnych od raka, ale ponieważ niszczą naskórek, więc powodują dla gospodyni stratę, wskutek większej ilości odpadków przy obieraniu kłębów. Przy tym najszkodliwszy z nich, *parch prószysty (Spongospora subterranea)*, powoduje gnicie ziemniaków w przechowalniach. Ze względów zapobiegawczych należy obierzyny zarażonych nim ziemniaków palić.

Duże straty w kłębach powoduje *zaraza* ziemniaczana, *(Phytophtora infestans)* grzyb rozwijający się w czasie ciepłej i wilgotnej pogody. Objawia się czernieniem liści, a potem gniciem kłębów w przechowalniach. *Mokra zgnilizna* pojawia się w jesieni pod postacią ciemnych plam gnijącej tkanki miąższa. *Sucha zgnilizna* niszczy skórkę, która korkowacieje, a wewnątrz kłębów tworzy się pustka.

Ponieważ walka z chorobami zakupionych ziemniaków jest bezskuteczna, więc kupując trzeba zbadać skórkę i wnętrze kłębów.

Wielkość kłębów nie jest bez znaczenia. Za duże utrudniają gotowanie i pieczenie ziemniaków, a jeśli je pokrajemy, to tracą smak i wartość, gdyż składniki mineralne zostają przy gotowaniu wyługowane. Przy bardzo drobnych kłębach ziemniaki bywają niewykształcone, strata na wadze jest duża z powodu niekorzystnego stosunku obierzyn do miąższu. Kształt kłębów również nie jest obojętny, gdyż kłęby wydłużone i nieco spłaszczone łatwiej i prędzej dają się obierać.

Co do *barwy skórki i miąższu*, to są one kwestią upodobania przy wyborze ziemniaków: u nas chętniej jada się ziemniaki o skórce białej i białym miąższu, na Zachodzie Europy zaś — o miąższu żółtym.

Należy więc kupować ziemniaki *średniej wielkości, o płytkich i nielicznych oczkach, gładkiej powierzchni, czystej skórce i zdrowym miąższu.*

Przechowanie ziemniaków.

Przechodząc do zagadnienia przechowania ziemniaków musimy sobie zdać sprawę z pewnych procesów, jakie zachodzą w kłębie ziemniaczanym w okresie t. zw. spoczynku zimowego. Spoczynek ten jest pozorny, gdyż w rzeczywistości w kłębie, jak w każdej żywej tkance roślinnej, odbywa się bez przerwy przemiana materii. Procesy oddychania powodują straty materii organicznej, która spala się na bezwodnik węglowy, a ziemniaki tracą na wadze. Straty są większe na wiosnę, kiedy kłęby zaczynają wytwarzać kiełki. Intensywność przemiany materii w ziemniakach zależy od warunków zewnętrznych, w jakich je przechowujemy, a przede wszystkim od temperatury, w mniejszym zaś stopniu — od światła i wilgotności. Im wyższa temperatura otoczenia, tym procesy te odbywają się intensywniej, a zatem i straty są większe. Światło szkodliwe jest z tego względu, że wywołuje zielenienie skórki, a co za tym idzie obniżenie wartości jadalnej ziemniaka.

To też miejsce przechowania ma wydatny wpływ na smak i trwałość kłębów. Piwnica musi być sucha, ciemna, dobrze przewietrzana i nie może mieć niższej ciepłoty jak 5°, ani wyższej jak 8° C. Przy niższej ciepłocie ziemniaki nabierają słodkawego smaku, gdyż część skrobi przetwarza się w cukier, przy wyższej — kłęby więdną, wcześnie kiełkują[1]), a jeśli piwnica jest wilgotna, to gniją.

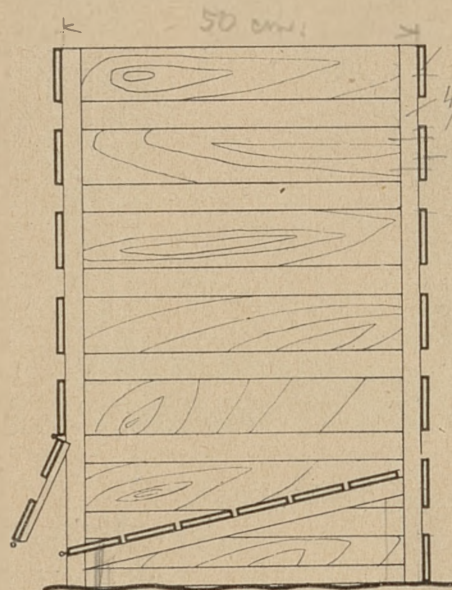
Aby dobrze przechować ziemniaki, trzeba żeby warstwa ich była cienka i wynosiła najwyżej 60—80 cm. Kłęby muszą być przebierane co pewien czas — ku wiośnie coraz częściej, gdyż trzeba nie tylko odrzucać zgniłe, ale także obrywać kiełki szkodliwe dla zdrowia. Taka pielęgnacja kłębów nie jest łatwa w mieście. Na wsi ziemniaki przechowywane są w kopcach, które przy dobrym ułożeniu, zabezpieczeniu i wietrzeniu pozwalają na zdrowe przezimowanie kłębów.

[1]) O ziemniakach przechowanych do wiosny i skiełkowanych oraz o sposobach ich przyrządzania mówi p. Z. Czerny w poprzednim artykule.



Z lewej: ziemniak zarażony rakiem, z prawej: ziemniak zarażony parchem prószystym (do str. 378).

Chcąc w mieście ułatwić przemieszanie ziemniaków i doprowadzenie powietrza do dolnych warstw, co zapobiega gniciu, można tanim kosztem wykonać ze zwykłych pak skrzynie o dnie pochylonym ku przodowi na 10—12 cm i ścianach nieszczelnych z łat, między którymi pozostawione są parocentymetrowe przerwy. Ziemniaki wybiera się z otworu pozostawionego u dołu, powstałą pustkę zapełniają kłęby leżące wyżej, przy czym cały zapas ulega poruszeniu.



Przekrój pionowy skrzyni do przechowywania ziemniaków, ułatwiającej ich przemieszanie.

Jednak przy najstaranniejszym nawet przechowaniu ziemniaków ma miejsce w ciągu zimy strata wagi, zwiększająca się z każdym miesiącem. I tak podczas gdy do końca listopada strata wynosi zaledwie 0,6%, to już w grudniu osiąga 3,5%, w styczniu 4,6%, w lutym 6,2%, w marcu 7,3%, w kwietniu 9%, w maju 11,3%, a w czerwcu 30%. Wobec tych strat, wzrost cen ku wiośnie jest rzeczą naturalną, tym bardziej, że do strat wywołanych parowaniem dołącza się jeszcze mniejszy lub większy ubytek, spowodowany psuciem się kłębów i ich kiełkowaniem.

Chcąc wyciągnąć teraz wniosek i zdecydować, czy należy kupować większe zapasy ziemniaków na zimę, możemy stwierdzić, że

kupno może być korzystne, jeżeli mamy zupełnie odpowiednią piwnicę i dobre skrzynie do przechowywania kłębów, jeżeli możemy im zapewnić opiekę, jeżeli mamy możność nabycia ziemniaków wybranej przez nas odmiany z gospodarstwa, o którym wiemy, że ma glebę i nawożenie korzystne dla smaku i trwałości kłębów. A także, jeżeli one są zupełnie zdrowe i odpowiedniej wielkości.

Kupno pierwszych lepszych ziemniaków, niewiadomego pochodzenia i odmiany może narazić na straty.

Przechowywanie produktów w śpiżarni i piwnicy omawiały dawne numery: M. Karczewska „Śpiżarnia w mieście", nr 7, 1933; „Wiejska śpiżarnia", nr 7, 8, 9, 1936; M. Chmieleńska „Piwnica" Nr. 8, 1933.



Jeszcze o praktykach i praktykantkach

Na wiosnę b. r. ukazał się na łamach „Pani Domu" artykuł pani Marii Strasburger „O praktykach i praktykantkach" (Nr. 5. 1937). Ponieważ temat ten od dawna mnie interesuje, wracałam do artykułu kilkakrotnie. Oto myśli, które mi nasunął.

Z treści artykułu na str. 88 wynika, że codzienne słanie łóżek, zmywanie naczyń, cerowanie pończoch — to zajęcia nieodpowiednie dla kobiet wykształconych i z tego względu należy praktykantki przed nimi chronić.

A jednak ileż mamy w Polsce i za granicą pań domu o wybitnych zdolnościach i głębokiej wiedzy, które nie posiadając środków na utrzymywanie służby, przez całe życie spełniają te czynności.

Stwierdzam jednak na podstawie długoletniego doświadczenia, że najbardziej poziome zajęcie domowe, dokonywane przez osoby inteligentne zupełnie innego nabierają charakteru i są wykonywane o wiele lepiej i szybciej, aniżeli gdy to robią ludzie nie umiejący myśleć. Mój szesnastoletni syn, pomagając mi w gospodarstwie w okresie zmiany „domowego gabinetu" zużywa na podanie kolacji, sprzątnięcie ze stołu i zmycie naczyń co najmniej o jedną godzinę mniej aniżeli przeciętna pracownica domowa, która ponadto, niedozorowana, nakryje zawsze niedokładnie i w czasie podawania posiłku dopiero nakrycie uzupełnia.

Wracając jednak do kwestii praktykantek, godzę się najzupełniej z szanowną autorką, że praktyki są dla absolwentek seminariów gospodarczych niezbędne. Muszą się jednak odbywać w średnio-zamożnych domach, o ustroju jak najbardziej zbliżonym do środowiska, z którego rekrutować się będą przyszłe uczennice praktykantki. Niestety w myśl artykułu, domów takich nie znajdziemy. bo tam, gdzie musi być służąca celem dokonywania tak zwanej „grubszej roboty", tam już nie starczy na utrzymanie i pensję praktykantki.

Dom prowadzony na wyższej stopie, a tym bardziej jadłodajnia czy pensjonat, nie dadzą praktykantce tych wiadomości, które bezwzględnie powinna wynieść z praktyki, to jest umiejętności racjonalnego prowadzenia gospodarstwa w *skromnych warunkach.*

Zrezygnowanie przez praktykantkę z pensji, równającej się w rzeczy samej poborom skromnej służącej, rozwiązywałoby do pewnego stopnia kwestię i sądzę, że byłoby możliwe do zrealizowania, gdyby zrobiono u odnośnych czynników starania, aby praktykantkom, podobnie jak uczennicom w szkole, przysługiwały zniżki kolejowe, tramwajowe itp. ulgi.

Natomiast nie do pomyślenia jest sytuacja, żeby praktykodawczyni spełniała „czarną" robotę domową, a praktykantka oddawała się w tym czasie zajęciom inteligentniejszym. Uważam, że praktykantka jak każda nowoczesna, oświecona pani domu powinna umieć w ten sposób zorganizować codzienne zajęcia, żeby czasu starczyło i na nudną i na przyjemniejszą, dającą więcej satysfakcji, pracę.

Z doświadczenia wiem, że praktykantki na ogół umieją dobrze gotować, pieką doskonale, dobrze układają ja-

Za granicą w dużo większym stopniu niż u nas przywiązuje się wagę do teoretycznej i praktycznej nauki gospodarstwa dla dziewcząt wszystkich sfer. Rezultat takiego systemu jest nam dobrze znany: wysoki poziom kultury codziennego życia i ekonomiczne sposoby gospodarki na terenach domów rodzinnych.

Naukę gospodarstwa domowego przeszła również, podobnie jak jej rówieśniczki, księżniczka szwedzka Ingrid, obecnie następczyni tronu duńskiego. Fotografie przedstawiają księżniczkę Ingrid w czasie różnych zajęć praktycznych.



dłospisy, potrafią opracowywać plan zajęć, względnie w istniejącym już planie domowym wprowadzać pewne poprawki. Natomiast zupełnie nie umieją się do tego planu zastosować, brak im wytrwałości, siły woli i wprawy. I trudno wówczas winić panią domu, która stojąc na straży porządku domowego i w poczuciu odpowiedzialności za wdrożenie praktykantki do systematycznej pracy, robi jej słuszne uwagi. Doprawdy nie są to ani wymysły, ani grymasy, ale kardynalny obowiązek praktykodawczyni; praktykantki natomiast czują się tym dotknięte i na tym tle najczęściej zachodzą nieporozumienia. Zdarza się również, że praktykantka podaje na stół niedomyte naczynia, łyżeczki oklejone jajkiem, źle wypłukaną sałatę, szpinak lub grzyby zaprawione piaskiem i to jest powodem słusznego niezadowolenia. Nie jest natomiast „tragedią", jeżeli babka ma trochę zakalca, zupa jest niedosolona, a kura wysuszona.

Zgadzam się w tym z sz. autorką, że jako teren praktyki, zupełnie nie nadaje się dom, którego pani decyduje się wziąć praktykantkę li tylko dla własnej wygody. Praktyka to misja społeczna. Wydaje mi się również nieprawdopodobne, aby komisja praktyk uznała dom prowadzony nieracjonalnie jako teren praktyki.

Praktyka jest niejako dalszym ciągiem szkoły i dlatego kierowniczce tej uczelni należy stawiać wysokie wymagania. Praktykodawczynią — moim zdaniem — może być tylko osoba o nastawieniu społecznym, mająca odpowiednie wykształcenie gospodarskie, bez różnicy czy zdobyła je wysiłkiem własnym czy też otrzymała je w szkole.

Trzeba jednakże, aby praktykantki wyniosły z seminarium odpowiednie nastawienie do praktyk i nie uważały ich jako „dopust Boży" lub „Golgotę" ale jako wielkie dobrodziejstwo, które należy dla uzupełnienia swej wiedzy odpowiednio wykorzystać. Niestety praktykantki nie zdradzają absolutnie żadnej ochoty do przeprowadzania kalkulacji, prowadzenia książek, robienia doświadczeń, zaprowadzania ulepszeń w danym gospodarstwie. Z trudem można je nakłonić do wypełniania arkuszy sprawozdawczych i często się zdarza, że poszczególne rubryki wypełniane są z fantazji i dane nie odpowiadają absolutnie rzeczywistości.

Co do pozycji towarzyskiej praktykantki, to kwestia ta jest w życiu codziennym zupełnie łatwa do rozwiązania. Praktykantka jest domownikiem, który jada przy stole, bierze udział w ogólnej rozmowie, w troskach i radościach domu. Przy przyjęciach sprawa się nieco komplikuje i udział w towarzystwie może polegać tylko na zapoznaniu praktykantki z gośćmi, natomiast z zabawy i tańców zrezygnować powinna, bo obecność jej jest niezbędna w kuchni i jadalni i zdaje mi się, że specjalna krzywda jej się nie dzieje. Przecież i panie domu, które nie mają wyręczycielek, względnie wykwalifikowanej służby, na ogół we własnym domu się nie bawią. Wspólne wizyty u znajomych, teatr, kino są zupełnie możliwe, o ile stosunki pomiędzy praktykodawczynią a praktykantką ułożyły się serdecznie i praktykantka sumiennie swe obowiązki wypełnia. Jeżeli jednak w pracy się opuszcza lub nie może na czas swych zajęć wykonać, nie może mieć pretensji do tego rodzaju rozrywek. Sumienność, dokładność, obowiązkowość, prawdomówność, przychylność dla domu — oto kardynalne zalety, które pragnęłybyśmy widzieć w naszych praktykantkach, dając im wzamian troskliwą opiekę, szczerą życzliwość i chęć przelania w nie naszych wiadomości, zdobytych długoletnim doświadczeniem.

Jadwiga Bartlitzowa.





Stylowe formy mebli we wnętrzu mieszkaniowym

Zagadnienie mebla jest w oczach człowieka wieku XX zagadnieniem właściwego wkomponowania sprzętów w całość przestrzeni zamkniętej. W nowoczesnym wnętrzu mieszkaniowym z jego oszczędnym wyliczeniem kubatury, racjonalizacją i logiką planowania, z jego tendencją do przystosowania się do potrzeb właściciela — rzadko będzie można znaleźć miejsce dla mebla o charakterze indywidualistycznym. Przyzwyczailiśmy się patrzeć na mebel jako na przedmiot użytku, nie ozdoby mieszkania. Nasi dziadkowie — jeszcze nasi rodzice — mówili o garniturach mebli w pokojach obliczonych na reprezentację; my rozróżniamy sprzęty jako takie, tym lepsze im bardziej celowe.



Wobec takiego stanowiska, rozważanie stylu mebla i jego roli w urządzeniu mieszkania wydaje się zbyteczne. Ale nie dajmy się zbić z tropu przez pozory. Owa surowość kryteriów, dyscyplina celowości kompozycji, potępienie tego, co wkracza w dziedzinę „nadprogramowej" ozdoby, to wszakże objawy rzetelnego poszukiwania własnego stylu. Styl jest nie tylko wykwitem, ale i wyrazem swojej epoki i nie tylko wyrazem artystycznych tendencyj twórczych, ale całokształtu kultury i warunków bytowania ludzkości. Przykłady najlepiej nam zilustrują powyższy pewnik.

Złote wieki Imperium rzymskiego, epoka pax romana i poczucia bezpieczeństwa odległych granic, strzeżonych przez legie przed naporem barbarzyńców, stworzyły architekturę domów rozwiniętych w kierunku poziomym, połączonych w jedną całość z ogrodami. Antytezą takiego ujęcia jest miasto średniowiecza, pod grozą ustawicznych najazdów stłoczone w obrębie ciasnych murów obronnych — z odgraniczeniem domu od otoczenia, z prężnością budowli i sprzętów w kierunku pionowym, wzwyż. Tendencja ta w dalszym rozwoju koncepcji ekonomicznej i techniki doprowadza do drapacza chmur. Obecnie — w epoce rozkwitu lotnictwa i innych środków komunikacji, rozwoju broni technicznej i chemicznej — miasta rozbudowują się znowu wszerz. Ideałem mieszkania staje się znowu własny dom wśród ogrodu, konstrukcyjnie związany z ogrodem w całość mieszkalną. (Porównaj ilustracje).

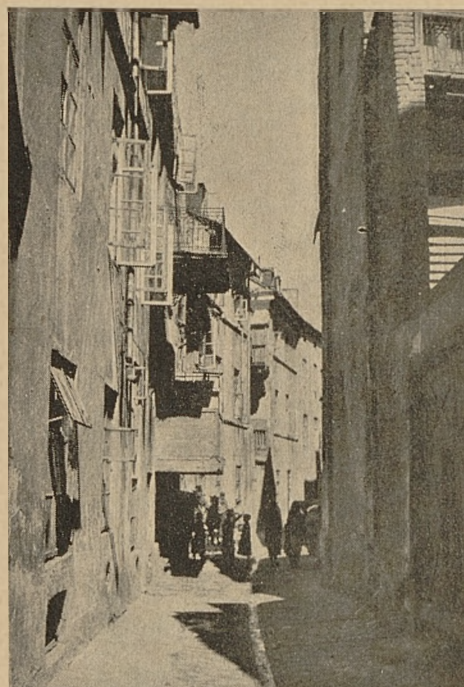


Photo-Plat

A mebel? Mebel przystosowuje się do każdej zmiany stylu. Każdorazowo jest celowy w sensie głównych założeń epoki. I za każdym razem przetwarza się, gdy nowe prądy myślowe i nowe wynalazki zmienią stan kultury i techniki.

Te przejścia i zmiany pojęć i form odbywają się stopniowo. W dawnych wiekach stopniowość wyrażała się w stuleciach. Stawały renesansowe ołtarze w katedrach gotyckich a renesansowe szafy w gotyckich wykuszach i pod

ostrymi sklepieniami. Była w tych na pozór nielogicznych zestawieniach odrębna harmonia, która z biegiem lat zyskiwała dalszy stopień zharmonizowania: patynę szacownej starości.

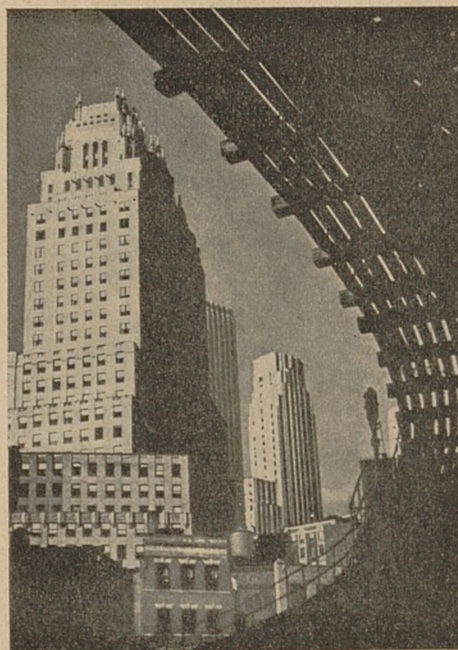
W wieku XIX zmiany odbywają się już zaledwie na przestrzeni ćwierćwiecza. Ćwierć wieku, przyjęte jako okres życia jednego pokolenia, okazało się okresem zbyt krótkim dla wytworzenia stylu w wielkim znaczeniu słowa. Eklektyzm ery „najbardziej uporządkowanej" w dziejach ludzkości na ogół nie okazał się szczęśliwy.

Nie mniej na polu urządzenia wnętrz mieszkalnych i na polu meblarstwa wiek XIX zaznaczył się wdzięcznym stylem Biedermeier: biedermeierowskie firanki, sztychy, sylwetki i proste a celowe sprzęty stały się właściwym wykładnikiem rozkwitu życia rodziny mieszczańskiej.

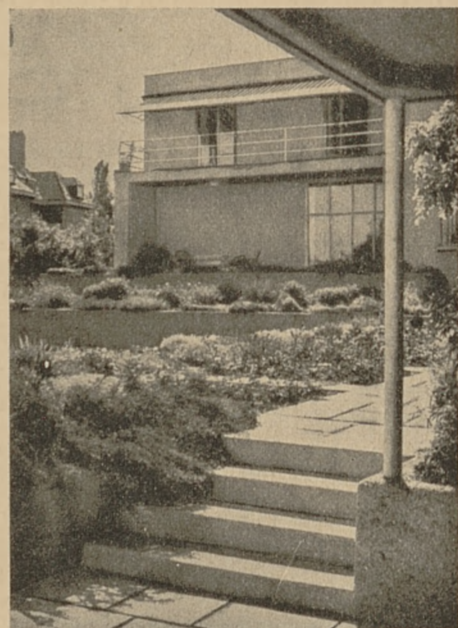
Niestety, epoka wiktoriańska i lata osiemdziesiąte ubiegłego wieku przyniosły kult mebla fałszywie reprezentacyjnego, do którego ozdoby służyć miały motywy minionych epok stylowych. W latach tych wziął początek zamęt w pojęciach o pięknie i celowości sprzętów. Później szukano wyjścia z błędnej drogi poprzez secesję — styl jakkolwiek niefortunny, ale do pewnego stopnia rzetelny, jako wyraz ducha czasu — a dalej znów przez naśladownictwo i przetwarzanie form renesansu, biedermeieru, empiru, sprzętarstwa ludowego itd. Pleniły się bujnie wszelkie meble stylowe a raczej pseudo-stylowe, wszelkie fałszerstwa i tandety, — aż po wojnie światowej, po przeoraniu i zmianie politycznych i gospodarczych warunków życia, jakie wojna ze sobą przyniosła, zaczęto szukać własnego wyrazu epoki w architekturze i meblarstwie. W wyniku poszukiwań mamy już dzisiaj bardzo charakterystyczną nową konstrukcję, opartą o nowy materiał budulcowy i dostosowane do niej sprzęty.

Wśród walk o nowe hasła, materiały i konstrukcje w architekturze wnętrza mieszkalnego i sprzętów, urządzenie własnego mieszkania przedstawia obecnie problem trudny. Trudności pieniężne, to jedna strona sprawy, której omówienie nie leży w założeniach niniejszego artykułu, którą jednak musimy wziąć pod uwagę jako zagadnienie o znaczeniu zasadniczym. Szerzej zastanowimy się nad estetyczną stroną kwestii i jej rozwiązaniem w praktyce. Praktyka nastręcza szereg odrębnych problemów.

Jeden, to właściwe urządzenie meblami nowoczesnymi nowego domu. Jest to ewentualność, jakkolwiek trudna ze względów finansowych, to jednak najłatwiejsza z punktu widzenia estetyki. Zestawianie starych i nowych form przedstawia zagadnienia bardziej skomplikowane. Więc: 1) dobór nowoczesnych sprzętów w mieszkaniu o starym typie konstrukcji, albo 2) umieszczenie starych, odziedziczonych czy nabytych mebli w mieszkaniu o konstrukcji nowoczesnej i 3) właściwe umeblowanie mieszkania przez osobę kolekcjonującą antyki.







z „Arkad"

We wszystkich wypadkach, jeżeli zestawienia mają być udane, winny opierać się na gruntownej znajomości cech stylów w meblarstwie i na znajomości zasad wywoływania wrażenia przez zestawienia pokrewne lub kontrastowe. Obok tego, nieodzownym i najważniejszym warunkiem powodzenia jest spokój i umiar w szafowaniu efektami; ten sam spokój i smak, który cechuje zarówno dobre wyroby nowoczesne, jak dobre sprzęty stylowe i który ułatwia ich zharmonizowanie. Wreszcie w praktyce może oddać duże usługi przeprowadzenie zmian i adaptacyj w meblach.

Rozważaniom bardziej szczegółowym powyższych momentów poświęcimy szereg opracowań, do których niniejsze uwagi służyć będą jako wstęp.

Helena Wolska.

Z czasopism zagranicznych

„Nędzny dom niszczy człowieka tak jak choroba".

Polepszenie warunków mieszkaniowych przedmiotem nauczania w szkołach.

Nauczanie gospodarstwa domowego w Stanach Zjedn. A. P. skupia się wokół zagadnień z życia rodzinnego. Dzięki temu łatwo jest kierować umysły dziewcząt i chłopców ku zrozumieniu problemu mieszkaniowego w związku z bytem rodziny i wyrobić w nich pożądaną postawę w stosunku do tego zagadnienia.

Główne etapy pracy wychowawczej w tym zakresie winny być następujące: 1) Zrozumienie związku, jaki zachodzi między udogodnieniami mieszkaniowymi a wszystkimi przejawami życia domowego. 2) Uświadomienie, że można osiągnąć obniżenie kosztów prowadzenia domu, wprowadzając wiele udogodnień technicznych — drogą zjednoczonego i pełnego zrozumienia wysiłku wszystkich zainteresowanych czynników. 3) Pragnienie przyczynienia się do podniesienia warunków mieszkaniowych w kraju, tak aby każda rodzina miała dom higieniczny, wygodny, bezpieczny i estetyczny.

Oddzielne lekcje, poświęcone w szkołach gospodarstwa domowego zagadnieniom mieszkaniowym, winny wiązać się logicznie z zagadnieniami poruszanymi na innych lekcjach, jako ich dalszy ciąg lub wstęp do nich, jako jeden z fragmentów całkowitego obrazu życia domowego.

Ze względu na różnorodność środowisk, z jakich pochodzą uczennice szkół gospodarstwa domowego, nauczycielki winny zapoznać się z bliska z istniejącymi warunkami mieszkaniowymi w rodzinach uczennic. Uczennice powinny, o ile to jest możliwe, zbierać dane, dotyczące kosztu i jakości ulepszeń, wprowadzanych w sąsiednich domach, i na ten temat powinna wywiązywać się w klasach dyskusja.

Ciekawe byłyby rozważania na temat: „W jaki sposób mogłabyś uzupełnić małym kosztem lub bez kosztów urządzenia służące do skutecznego i niekłopotliwego wykonywania prac około własnej osoby?" Więc np.: „Czy w twoim mieszkaniu urządzenia służące do utrzymania w porządku obuwia, sukien, kapeluszy, bielizny itd. pozwalają ci zajmować się nimi codziennie w czasie najkrótszym, ale skutecznie?"

Należało by poza tym organizować wycieczki do budujących się domów, dyskusje z osobami, zamieszkującymi domy nowe lub zmodernizowane oraz dostarczać innych doświadczeń z pierwszej ręki.

Oświecona opinia szerokich mas jest źródłem zjednoczonego wysiłku; to też zagadnienie polepszania warunków mieszkaniowych (konieczność ulepszeń i koszty z tym związane) musi stać się ważnym przedmiotem w nauce gospodarstwa domowego nie tylko w specjalnych szkołach zawodowych, lecz również w elementarnym szkolnictwie powszechnym.

Nie wystarczy ustalanie standartów mieszkaniowych. Organy kontrolujące warunki mieszkaniowe (w Stanach Zjedn. A. P.) stwierdzają przerażający procent mieszkań poniżej minimalnego poziomu. Ilość tego rodzaju mieszkań w miastach waha się od 1/8 do 1/3 ogółu mieszkań. [1])

Należy uświadomić ludziom, że **ubogi dom niszczy człowieka tak jak choroba.** Każdy człowiek, bogaty czy biedny, powinien mieć: światło, powietrze, słońce, przestrzeń, bieżącą wodę, dobre warunki higieniczne i wypoczynkowe. Należy obudzić w ludziach nie tylko pragnienie, lecz postanowienie zdobycia sobie z czasem tego rodzaju mieszkań. A drogą wiodącą do tego celu jest, po uprzednim wykształceniu opinii publicznej, połączony interes i wysiłek wszystkich zainteresowanych czynników, a więc właścicieli domów, przedsiębiorców budowlanych i architektów, kupców materiałów budowlanych, towarzystw ubezpieczeniowych, fabrykantów i kupców mebli i sprzętów gospodarskich, wreszcie lokatorów itd.

(„Journal of Home Economics", Maj 1936)

Szkoła matek w Bernie szwajcarskim.

W Bernie otwarto Szkołę Matek, pierwszą tego rodzaju w Szwajcarii. Szkoła ta ma na celu zapewnić kobietom i młodym dziewczętom, a specjalnie narzeczonym i przyszłym matkom — przygotowanie nieodzowne do umiejętnego wychowywania dzieci. Kursy dają swoim słuchaczkom pewien zasób wiadomości teoretycznych i umożliwiają im ćwiczenia praktyczne na dzieciach w wieku: od 2 miesięcy do 1 roku. Na program Kursów składają się:

a) ćwiczenia praktyczne z zakresu pielęgnacji niemowląt,
b) lekcje racjonalnego odżywiania niemowląt i małych dzieci i przygotowania potrzebnej dla nich wyprawki,
c) wiadomości teoretyczne w zakresie higieny ciąży, pielęgnowania i wychowywania niemowląt i małych dzieci.

Konkurs na dobrą gospodynię.

Ogłoszony w Nancy prowincjonalny konkurs na Dobrą Gospodynię, dostępny wyłącznie dla kandydatek z departamentu Meurthe-et-Moselle, odbył się w czerwcu 1936. Program konkursu opierał się na warunkach, stawianych kandydatkom do uzyskania Dyplomu Zawodowego znajomości sztuki gospodarskiej, zatwierdzonego przez francuskie Ministerstwo Oświaty. Oto główne jego punkty:

1) Mieszkanie: warunki zdrowotne, utrzymanie w porządku.
2) Ubranie i bielizna: szycie, reperacja, pranie.
3) Higiena żywienia i znajomość kuchni: znaczenie różnych artykułów spożywczych, zakupy, racjonalne odżywianie, konserwowanie warzyw i owoców.
4) Higiena, wychowanie dzieci i pomoc w nagłych wypadkach: higiena osobista, higiena dziecka, karmienie, apteczka domowa, umiejętność opatrywania ran.

---

[1]) Mówiąc o amerykańskich mieszkaniach „poniżej minimalnego poziomu" należy rozumieć, że poziom ten jest za niski na stosunki osiągnięte już w Stanach Zjedn. A. P., ale jest on o wiele wyższy od naszego przeciętnego poziomu warunków mieszkaniowych (por. art. M. Romanowej w n-rze 15-16 br.).

5) Savoir-vivre: przy stole, w rodzinie, na ulicy, w najważniejszych okolicznościach. Korespondencja.
6) Podstawowe wiadomości z prawa zwyczajowego: opieka nad młodą kobietą, ochrona pracy dzieci i kobiet, umowa o pracę, spółdzielnie, towarzystwa wzajemnej pomocy, ubezpieczenia, ubezpieczenia społeczne, kasy oszczędności, kasy zapomogowe, rachunkowość gospodarska.

(„L'Enseignement Ménager", nr 2, 1936).

Ze społecznej niwy

XXI Międzynarodowy Kongres Przeciwalkoholowy.

W dniach od 12 do 17 września b. r. odbywał się w Warszawie XXI Międzynarodowy Kongres Przeciwalkoholowy. 500 uczestników (w tym 145 kobiet) reprezentowało 24 kraje różnych części świata, ras i religij. W ramach Kongresu odbyło się 6 zjazdów specjalnych. Wygłoszono ogółem 120 odczytów. 16 państw nadesłało eksponaty na międzynarodową wystawę przeciwalkoholową.

Rozmiar tematów poruszonych na Kongresie jest tak olbrzymi, że wyklucza wszelką możliwość krótkiej charakterystyki kronikarskiej. Stąd z musu ograniczam się do zasygnalizowania tych zagadnień, które bezpośrednio dotyczą działalności pani domu i niejako zobowiązują ją do zajęcia czynnej postawy w zakresie walki z alkoholizmem.

Przy omawianiu głównych przyczyn „niepopularności" walki z alkoholizmem, znany i doświadczony działacz na tym polu p. J. Szymański uznał za najważniejsze — 1) *powszechny brak uświadomienia* w społeczeństwie jej doniosłości i to poczynając od sfer najwyższych do najniższych, 2) wszechwładnie dotychczas, a powszechnie panujący *obyczaj alkoholowy*, oparty na niewzruszalnej w tej dziedzinie tradycji, i 3) *interes kapitału, przemysłu i pośrednictwa* w wytwarzaniu i sprzedaży alkoholu do spożycia. Wymienione opory precyzują chyba jasno skalę odpowiedzialności i zakres obowiązków w dziedzinie walki z alkoholizmem, jaka ciąży na kobiecie w roli pani domu.

Niestety, dane statystyczne alkoholizmu wśród dzieci, opracowane przez dr Neczaj Hrużewicza, straszliwie oskarżają kobietę i jako panią domu, i jako matkę.

Oto w Łodzi po zbadaniu 52399 dzieci ze szkół powszechnych okazało się, że zaledwie 14,8% nie pije wcale, codziennie zaś pije aż 2,6%, 85,2% — pije w odstepach nieregularnych. W województwach — Łódzkim, Kieleckim, Wołyńskim — cyfra dzieci pijących waha się od 40 — 60 tysiący.

Dzisiejsza definicja naukowa uważa za *alkoholika* takiego osobnika, który *codziennie wypija umiarkowanie kilka kieliszków*. Taka stała dawka niszczy korę mózgową, co z czasem wpływa na osłabienie inteligencji, pamięci, zdolności krytycznych.

W świetle tym alkoholizm dzieci staje się katastrofą rodzinną, społeczną, bowiem z góry skazane są one na zagładę i zatratę osobistą i społeczną.

Pani domu może w walce z alkoholizmem oddać nieocenione usługi nie tylko przez usuwanie alkoholu z domu lub wychowywanie swego otoczenia.

Realni działacze na tym polu zdają sobie sprawę, że między innymi sposobami walki z alkoholizmem — jednym z najskuteczniejszych środków będzie wynalezienie *napoju smacznego, orzeźwiającego*, któryby zastąpił napoje alkoholowe, fermentacyjne. A więc otwiera się tu



pole olbrzymie dla pań domu do doświadczeń i twórczych pomysłów. [1])

Zagadnienie organizacji *wczasów, racjonalnych rozrywek*, powinno również interesować blisko panie domu. Znaczenie tego zagadnienia jest należycie oceniane przez działaczy walki z alkoholizmem.

Z uchwał Kongresu obchodzą panie domu —

przyjęte przez plenum stwierdzenie Komisji Naukowej, że wbrew poglądom opinii publicznej *alkohol nie jest pożywką pożyteczną dla organizmu*, a wprost przeciwnie może nawet oddziałać zabójczo spożyty w stanie wyczerpania lub wielkiego zmęczenia (np. w czasie wycieczek wysokogórskich, długiego pilotażu itd.). Dalej — podkreślenie konieczności rozwoju akcji leczenia alkoholików i propagandy działalności przychodni przeciwalkoholowych.

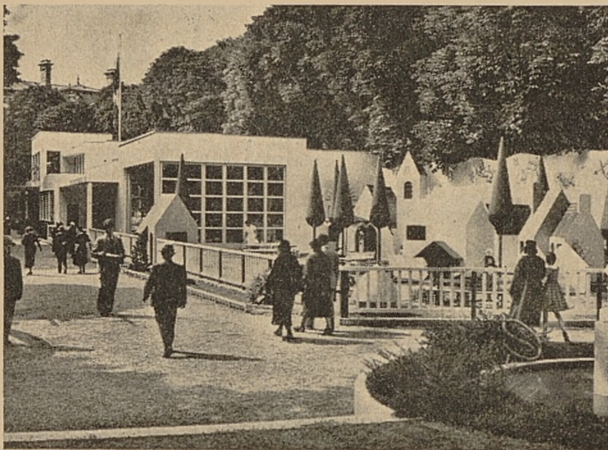
Na uwagę pań domu zasługuje również uchwała I Międzynarodowej Przeciwalkoholowej Konferencji Kobiet, w której uczestniczki zwracają się do najwyższych władz szkolnych wszystkich krajów z usilną prośbą o wprowadzenie *do programów szkolnych wykładów z alkohologii*. Zakres tych wykładów powinien być ustalony przez wybitne powagi pedagogiczne. Ponadto w programach liceów gospodarstwa domowego, szkół zawodowych gospodarczych i kursów gospodarczych prowadzonych na terenie szkół powszechnych — powinna być *skreślona nauka domowego wyrobu napoi wyskokowych*.

Z innych uchwał Kongresu największą wagę i znaczenie posiadają — projekt konwencji międzynarodowej w sprawie zwalczania alkoholizmu (opracowany przez polskich delegatów), oraz kilka wniosków zmierzających do ujawnienia wpływu alkoholu na ruch komunikacyjny (zależność wypadków i katastrof od stanu trzeźwości — szoferów, motorniczych, maszynistów, pilotów itd.).

Kiedy mniej więcej przed 100 laty pionierzy idei walki z alkoholizmem rozpoczynali swą działalność, wyczuwali oni sercem, że głoszą prawdę. Dziś ich hasła są poparte autorytetem wiedzy. I dlatego pomimo oporów ruch przeciwalkoholowy coraz bardziej potężnieje, zdobywa młodzież i pewnym, świadomym krokiem idzie ku zwycięstwu.

H. S.

[1]) Parokrotnie poruszaliśmy w piśmie znaczenie w żywieniu i sposoby otrzymywania bezalkoholowych napojów. Ostatnio w nr 13—14 b. r. p. Andrzej Mering podawał instrukcje otrzymywania naturalnych soków owocowych czyli moszczów owocowych niefermentowanych.



Pawilony dziecka, matki i „pani" na wystawie paryskiej

Wystawa sztuki i techniki, licząca coś przeszło 350 pawilonów i kiosków miała i swój pałacyk poświęcony rodzinie, matce i dziecku.

W bocznej alei na końcu wystawy za kioskami detalicznej sprzedaży różnych drobiazgów odnajduję ładny pawilon, otoczony ogródkiem. Ściany zdobią oryginalne „herby" w formie medalionów barwnych. Mamy tu uplastycznione najmilsze zabawki: pajace, niedźwiadki, bębny, lalki, piłki, kwiaty i konewki...

Wchodzę do dużej sali z galerią. Oglądam eksponaty: ogródki dziecinne, ochronki, stacje opieki nad dzieckiem i matką, statystyka udzielanych porad, dydaktyczne tablice, dotyczące higieny dziecka i wreszcie zdjęcia fotograficzne pięknych, zdrowych i radośnie roześmianych dzieci. To już cały świat szczęśliwej rodziny...

Tuż obok mieści się ogródek dziecinny. Jasny, nowoczesny o dużych oknach domek zawiera salkę do werandowania i spania, jadalnię i salę do zabaw w dnie niepogody. Obok „basałykują" dzieci. Mają tu sadzawkę z gąskami, miniaturowy młyn wodny, kilka domków, trawniki, ławeczki — wszystko na miarę 3—5 letnich obywateli. Oni tu królują! Osobom dorosłym wstęp wzbroniony, zwiedzającym wystawę także! Przez niskie ogrodzenie może tylko każdy się napatrzyć na ten pocieszny świat: małe, sztuczne wysmukłe drzewka, niskie drzwi domków i całe królestwo tych, którym w świecie dorosłych niczym w świecie wielkoludów, jest obco i nieswojo...

U góry: ogródek dziecinny na terenie wystawy paryskiej. U dołu: fragment „Wesoła zabawa na moście koło młyna".



Oglądając ten niedostępny pawilon przez szybkę, a ogródek z za płotu zauważyłam zaledwie pięcioro dzieci. Widocznie dzieci nie zawadzają rodzicom na wystawie. Francuska potrafi nawet swe 4—5 miesięczne dziecko zabierać ze sobą wszędzie. Widziałam takie maleństwo w kolejce podziemnej na rękach matki. I o dziwo, 4-ro miesięczna elegantka była ubrana, jak każde dorosłe dziecko, z tą różnicą, że miała na sobie dodatkowe majteczki z ceratki... materiału może dzisiaj modnego! Ani kołderki, ani zawijaków, ani wózka. Mocno wyprostowane ręce matczyne stanowiły równe posłanie dla niemowlęcia.

A teraz przejdźmy do pawilonu pani, tej drugiej istoty fruwającej po obłokach — eleganckiej, wspaniałej i rozrzutnej.

Nad Sekwaną, w pobliżu okazałego pawilonu Włoch mieści się na głównym trakcie pawilon elegancji. Chwila namysłu: „wejść, czy nie wejść", bo już siły i czas mam na wyczerpaniu.

Postanawiam zajrzeć tylko do parterowych sal. W domu tym nie ma jednak męczących schodów. Koliste, szerokie z licznymi podestami prowadzą niepostrzeżenie w górę, przy tym te strojne damy nęcą kusząco... Żałuję bardzo, że nie ma na świecie takich wspaniałych, wysokich i wyniosłych swą urodą i spokojem kobiet. Są to postacie wyczarowane przez rzeźbiarza. On dał im majestatyczną postawę, on je przystroił w te suknie spływające do ziemi. Malarz i dekorator zdecydował o doborze barw i motywach dekoracyjnych. Każde z tych wyniosłych bóstw otulone jest futrem, zharmonizowanym z toaletą wieczorową w barwie i linii.

Czasem duża brosza z granatów i „brylancików", tych największych, w rysunku fantastycznego kwiatu lub dużego liścia zdobi suknię. Do całości należą szerokie bransolety i artystycznie wykonane z tych samych kamieni diademy. Duże, efektowne i wspaniałe. Jedynie niewidoczne i zamaskowane są miniaturowe zegarki elegantek. Znajdujemy je wszędzie: w mocno wykładanym brylantami lub granatami pierścieniu, w ładnej broszy z masy perłowej lub w breloku, ozdobionym brylantami. Nosi go pani na szyi, na łańcuszku platynowym. A wszystkie są małe, lilipucie, ledwie dostrzegalne.

Zabawnie jest oglądać tę cudaczną biżuterię wyprodukowaną dla amerykańskich milionerek i przyjemnie podziwiać wspaniałe postacie nadkobiet oraz sycić oko pięknem strojów... bez szczypty zawiści w sercu, póki się pamięta, że to są kobiety stworzone przez fantazję artysty, kobiety olbrzymy o 2½ metrowej wysokości i nieprawdziwe, wymagające jednak na samo przystrojenie dwóch, a może i dwóch i pół miliona franków...

J. Ginett-Wojnarowiczowa

Wieczory dyskusyjne.

Polskie Radio wznowiło z dniem 4 października audycję „Dyskutujmy", przeznaczoną dla zespołów dyskusyjnych. W związku z tym wydana została, jak w latach ubiegłych, broszura pomocnicza, zawierająca wykaz audycji od października b. r. do lutego 38 r., streszczenia audycji, pytania do dyskusji oraz wskazówki dla organizatorów grup dyskusyjnych.

Stowarzyszenia i osobv prywatne, zamierzające zorganizować zespół dyskusyjny mogą otrzymać broszurę bezpłatnie, nadsyłając do Polskiego Radia swój dokładny aares oraz gr. 15 na koszt przesyłki pocztowej.

Doświadczenie dwuletnie wykazało, że audycje „Dyskutujmy" zdobyły sobie uznanie szerokiego ogółu słuchaczy, a w pierwszym rzędzie organizacji społecznych, dla których wieczory dyskusyjne stanowią jedną z zasadniczych metod pracy. Organizacje te całkowicie oceniły usługi, jakie oddaje zagajenie takiego wieczoru przez prelegenta radiowego, wybitnego specjalistę przedmiotu, literata, publicystę czy społecznika.

Program tegoroczny audycji „Dyskutujmy" uwzględnia w szerokiej mierze zainteresowania i życzenia radiowych zespołów dyskusyjnych przy stowarzyszeniach. Przewidywane są b. ciekawe i aktualne audycje dotyczące zagadnień społecznych, wychowawczych, czytelnictwa, nowvch książek itp. Wiele z tych tematów zainteresuje specjalnie organizacje kobiece, np. „Czy należy dziecku pod każdym względem ułatwiać życie?", „Jak wychować dziecko na samodzielnego człowieka?", „Różnice psychiczne między kobietą a mężczyzną", „Spółdzielczość w gospodarstwie domowym", „Matka i córka", „Co myślimy o książce Poli Gojawiczyńskiej „Rajska jabłoń".

Forma dialogu lub dyskusji zbiorowej, która często będzie stosowana w tych audycjach, przyczyni się do ich ożywienia i ułatwi słuchaczom dalszą dyskusję w zespołach.

Zarząd Główny Związku Pań Domu rozesłał **do wszystkich Oddziałów Związku** po 1 egzemplarzu broszury „Dyskutujmy" w nadziei, że radiowe wieczory dyskusyjne przyczynią się do ożywienia sposobów pracy samokształceniowej członkiń na terenach Związku Pań Domu. Wszystkie członkinie Związku mogą więc zaznajomić się z omawianą broszurą w Zarządzie swego Oddziału.

POGADANKI POLSKIEGO RADIA DLA KOBIET

Niedziela 17 października godz. 16.45 (Warszawa I): powieść mówiona Heleny Boguszewskiej „Anielcia i życie".

Środa 20 października godz. 15 (Warszawa II): Rośliny pokojowe.

Piątek 22 października godz. 17 (Warszawa II): Olga Wróblewska - Ustupska — Kształcenie pracowników społecznych.

Sobota 23 października godz. 17 (Warszawa I); dr Juliusz Żygulski — Jedyna miłość w życiu Juliusza Słowackiego.

Niedziela 24 października godz. 16.45 (Warszawa I): powieść mówiona Heleny Boguszewskiej „Anielcia i życie".

Środa 27 października godz. 15 (Warszawa II): Jadłospisy jesienne.

Piątek 29 października godz. 17 (Warszawa I): Stanisława Goryńska — Kooperatystka angielska.



ELEGANCKA CIEPŁA BLUZKA

wykonana ręcznie na drutach nr 3 z wełny średniej grubości, firmy „Trójkąt w kole" np. „Floryda".

Bluzka wykonana jest ściegiem w pasy i ozdobnym ażurowym, wg fotografii.

Opis ściegu w pasy:

I rząd: 2 oczka prawe, 1 lewe, 2 prawe, 1 lewe itd.

II rząd: nad lewymi oczkami lewe, nad prawymi — prawe.

III rząd: jak pierwszy.

IV rząd: jak drugi. Otrzymamy ścieg w wąskie pionowe paski.

Opis ściegu ozdobnego ażurowego:

I rząd: 3 oczka łączymy razem w jedno oczko, przerabiając oczkiem prawym; w następnym oczku — nie zdejmując go z drutu — przerabiamy jedno oczko lewe, 1 prawe, 1 lewe — i znów trzy oczka łączymy w jedno, następnie w jednym oczku, jak poprzednio, przerabiamy 1 lewe, 1 prawe, 1 lewe itd. na zmianę.

II rząd: cały przerabiamy oczkami lewymi.

III rząd: jak pierwszy, 3 oczka dodane złączyć w jedno oczkiem prawym, nad złączonymi trzema oczkami przerobić 3 oczka: 1 lewe, 1 prawe, 1 lewe itd.

Przez łączenie trzech oczek w jedno i dodawanie trzech otrzymamy ścieg ażurowy z małymi wypukłościami.

„Inicjatywa"
Warszawa, Wspólna 26.



Nagrodzony pierwszą nagrodą S t ó ł w e s e l n y. Porcelana ze złotem i złote monogramy, srebro ze złotymi monogramami, obrus toledo, świeczniki brązowe, świece białe; kryształy białe, 3 lustra owalne, wianeczki z mirtu z białymi kokardkami, festony z iluzji. Białe gwoździki przyćmione paprotkami „plumosis" w krysztale i wokoło lustra. Pod stołem jasny dywan. Obok stołu wiązanka panny młodej i otrzymany w podarku kosz ślubny.

Wystawa dekoracji stołów we Włocławku

Korzystając z możności wyzyskania obszernej i pięknej sali balowej w lokalu T-wa Wioślarskiego we Włocławku oraz antycznych i współczesnych sprzętów prywatnie zebranych wśród członkiń, Związek Pań Domu we Włocławku urządził wystawę dekoracji stołów. Wystawa ta, projektowana już na wiosnę, była otwarciem jesiennego okresu działalności. Miała ona na celu uświadomienie paniom domu znaczenia, jakie ma estetyka w życiu codziennym.

Cel swój wystawa osiągnęła: zwiedziło ją bardzo wiele osób, żywo zainteresowanych, zyskała rozgłos w prasie i w bardzo dużym stopniu przyczyniła się do propagandy Związku.

Urządzono 24 stoły na różne okoliczności życia codziennego i na uroczystości rodzinne. Był więc stół „wigilijny", „wielkanocny", „weselny" — obmyślone i udekorowane przy pomocy bardzo skromnych środków, ale przyczyniające się do wytworzenia atmosfery uroczystości rodzinnej, która łączy ze sobą członków rodziny i pozostaje na długo w ich pamięci. Były stoły „podwieczorek na wsi", „stół weekendowy", „śniadanie ranne w zimie", „stół brydżowy", „czarna kawa", „five o'clok" — na których najprostsze, codziennie używane przedmioty umieszczono w sposób zadawalający wybrednych estetów.

Specjalny typ stołów stanowiły stoły udekorowane przy pomocy motywów ludowych: stół kaszubski, zakopiański, stół w chacie kujawskiej. Wyzyskano tu piękne wyroby ludowe na Kujawach, korzystając z folkloru w sposób znamionujący znajomość rzeczy i umiar.

Jeszcze inne pod względem pomysłu i wykonania były stoły obrazujące zastawę stołową trzech pokoleń od czasów napoleońskich po dzień dzisiejszy. Starania o dokładność w zachowaniu stylów widać choćby w tym, że np. stolik i fotele z epoki napoleońskiej są autentyczną spuścizną po generale napoleońskim, na drugi stół — sewrską porcelanę wydobyto z gablotek, srebra pochodziły z czasów Ludwika Filipa.

Ciekawa ta i naprawdę udana wystawa trwała przez trzy dni. Panie z sekcji młodych z wdziękiem objaśniały gości i częstowały przysmakami domowej roboty. Każdy zwiedzający otrzymywał kartkę z prośbą o wymienienie na niej wyróżnionego przez siebie stołu. A choć przed wystawą często słyszało się głosy, że czasy nie sprzyja-



„S t ó ł w i e l k a n o c n y". Obrus toledo, stół owalny—od środka aż do dołu długie festony z asparagusa. Moc fiołków (sztucznych), pisanki, na gałązkach paprotek „plumosis" z obu stron spacerujące żółte puszyste kurczątka (wyrób chiński, nie z włóczki).



„Napoleon u prababki". Stół i dwa symetrycznie ustawione fotele z epoki Cesarstwa. Gablotkowa porcelana, srebrna zastawa, dwa stare kryształowe kieliszki, omszała butelka węgrzyna. Obok stolik z „bouilletką" srebrną i wszelkie przybory. Na fotelu rzucony staroświecki bukiet z bladoróżowych różyczek mocno ściśniętych, otoczonych lila kwiatuszkami, całość owinięta w papier, związana naiwnie różową wstążeczką.

ją urządzaniu podobnych wystaw i że wystawa samych nakryć bez potraw nie może być ciekawa — po otwarciu i obejrzeniu wystawy, wszyscy podkreślali jej dużą wartość estetyczną i praktyczną.

Zacytuję sprawozdanie prasowe: „Wywczasy letnie już się skończyły. Wszyscy znów biorą się do pracy. A przoduje tutaj Związek Pań Domu, zrzeszenie skrzętnych gospodyń i zapobiegliwych a troskliwych opiekunek domowego ogniska. Jak pracuje Związek Pań Domu, widzimy to z pierwszej jego powakacyjnej imprezy, a tą jest wystawa dekoracji stołów. Wystawę można zwiedzać dziś i jutro. A zwiedzić ją warto, aby się przekonać, co można zrobić w zakresie tak szczupłym, jak nakrycie stołu, operując minimalnymi środkami i artystycznym smakiem..."

Poczucie smaku, artyzmu, estetyki — są najczęściej wrodzone. Często jednak są one uśpione i dopiero odpowiednie zwrócenie uwagi na rzeczy codziennie widywane, do których się przywykło, ale z których piękno wydobyć można — otwiera nowe horyzonty i możliwości. Taką rolę spełniła wystawa we Włocławku.

Zamieszczone obok fotografie stołów nie wyczerpują oczywiście całego materiału. Parę innych zdjęć pozostawiamy do reprodukcji w odpowiednim czasie.

Oddział w Piotrkowie Trybunalskim.

ul. Słowackiego 14.

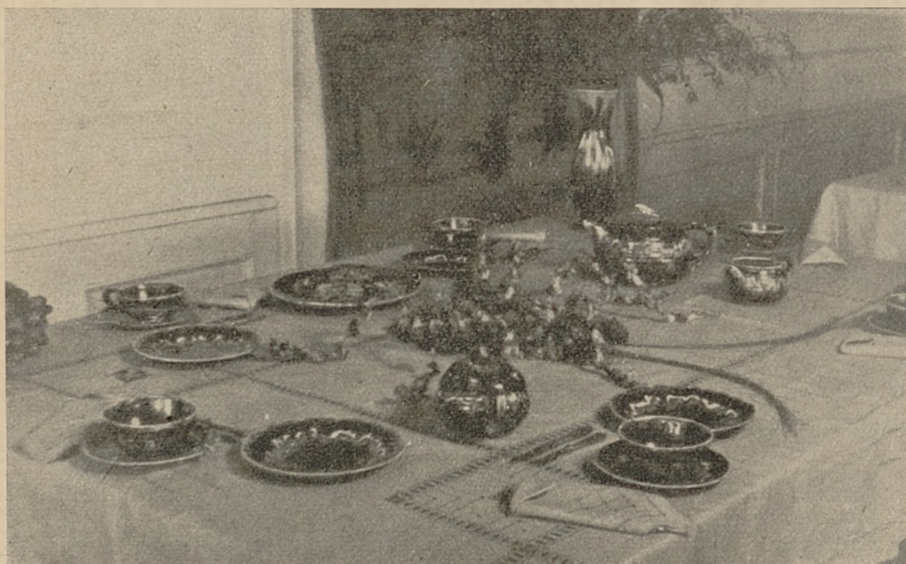
Niniejsze sprawozdanie zamieszczamy ze znacznym opóźnieniem z powodu zaginięcia listu Oddziału.

W okresie świąt Bożego Narodzenia przeprowadzono trzy pokazy gotowania pierników i ciast, pokazy gotowania dla Kół Matek przy miejscowych szkołach powszechnych oraz dwa pokazy dla matek przy świetlicy, które obejmowały również wieczerzę wigilijną. Przy pomocy matek dzieci uczęszczających do tych przedszkoli, Oddział zajął się wypiekiem pierników dla kilku przedszkoli.

Zebrania towarzyskie odbywały się stale dwa razy w tygodniu, na jednym z nich był urządzony konkurs brydżowy z nagrodami.

Na walnym zebraniu w dn. 23. I. 1937 został wybrany Zarząd w następującym składzie:

Przewodnicząca — p. Helena Myszkowska, I vice-przew. — p. Janina Trawińska, II vice-przew. — p. Zofia Andyszowa, sekretarka — p. Eugenia Kańska, zast. — p. Stefania Pajewska, skarbniczka — p. Adela Kłopotowska, zast. — p. Jadwiga Bucholcowa. Członkinie Zarządu: pp. Wanda Cybulska, Janina Dobrzańska, Komendant. Tunsfelda Kalikczakowa, Starościna Stanisława Strzemińska, pułkownikowa Zofia Świtalska, Romana Truszkowska, Eugenia Wardęska.



„Podwieczorek na wsi" Oryginalny żółto-rudy fajans. Obrus żółty z mereżkami. W środku pająk z lwich pyszczków: łeb—słonecznik, oczy—georginie pompony, wąsy — z trawek zielonych, nogi z drutu, nawlekanego kwiatkami lwich pyszczków. Z boku bukiet rudych cynobrów.



Miła sukienka dla młodej panienki. Spódniczka marszczona, rękawy wszyte w karczek, skromny mały kołnierzyk. Fot. Metro-Goldwyn-Mayer.

LITEWSKI SZAMPAN

Gdy po wielu trudnościach paszportowych znalazłam się nareszcie via Łotwa w Kownie, oczywiście zajęłam się zwiedzaniem tego malowniczego miasta. Bo wszak napewno, gdy się powróci, zapytają: — Dolinę Mickiewicza widziałaś? A zamek Bony, a obraz Andriollego? — To też oblatałam całą tę 150-tysięczną stolicę dokładnie, cierpliwie obejrzałam muzea, pół dnia spędziłam w galerii obrazów Czurlionisa i nawet nie przypuszczałam, że najwięcej mnie zajmie „Pienocentras" — Centrala mleka.

A było to tak: schodzimy z góry Witolda Wielkiego. Słońce praży, pragnienie pali. Pytam towarzyszy, do jakiej mnie zaprowadzą cukierni. — A po co do cukierni — powiadają — lepiej do Pienocentrasu. U nas tu w każdym mieście jest Pienocentras. Zaciekawiona, dowiaduję się, że litewska produkcja nabiału jest objęta przez spółdzielnię, która ma w każdej wiosce mleczarnię i fabrykuje standaryzowane masło z pasteryzowanej śmietanki. Gospodarze nie należący do spółdzielni stanowią rzadkie wyjątki. W każdym miasteczku ma Pienocentras sklep produktów wiejskich: nabiał, miód, owoce; w większych miastach i uzdrowiskach prowadzi obok tego własne cukiernie - restauracje o jarskim charakterze.

Zbliżyliśmy się do nowoczesnego gmachu o wielkich witrynach. Dom jest własny, zbudowany w najlepszym punkcie miasta, przy Laisves Aleji (Alei Wolności) Rzucam okiem na wystawę sklepu. I okna i wyłożone białymi kaflami wnętrze bardzo mi przypominają nasze „Związki Mleczarskie i Jajczarskie".

Wchodzimy do dużego i bardzo porządnego lokalu. Usługują biało ubrane panienki — absolwentki szkół gospodarskich. Na ścianie oficjalny portret prezydenta, przy bufecie z poza apetycznie poukładanych przysmaków uśmiecha się hoża dyżurna. Palić nie wolno; dla palących — jak wyjaśnia napis — jest sala następna. Zasiadamy przy nakrytym szklaną płytą stoliku. Biorę spis potraw, nie łatwy do zrozumienia przy mojej znajomości języka.

„Arbata", „Kava su gretenele" — jak wszędzie, międzynarodowe napoje, lecz taniej: herbata 15 centów, kawa z doskonałą śmietanką 30. (Cent jest nieco mniej niż grosz, ponieważ 1 złoty równa się 114 centom). Dalej odczytuję: zsiadłe mleko z kartoflami, śmietana z twarogiem, kilka zup, liczne „blynelai" — bliny: z ziemniaków, z marchwi, z jagodami, ze śmietaną; znajduję rybę faszerowaną i pierożki z kapustą... Wszystko w cenie od 40 do 75 centów. Zastanawiają mnie zeppeliny w sosie; co to być może?

Tymczasem „Paniala" w białym czepeczku czeka na obstalunek. Zaczęliśmy od lodów, bo było gorąco. Takie gospodarskie waniliowe lody, z dobrej śmietanki z żółtkami, 25 centów pół porcji. A potem był chłodnik jak z „Pana Tadeusza", któryśmy „milczkiem żwawo jedli", ponieważ był pyszny, a potem owe zeppeliny, podłużne ciężkie pierożyska z sera. w otoku

Jesień daje hasło do zmiany wielkości kapeluszy. Model jesiennego kapelusza-beretu, odsłaniającego piękne uczesanie. Wytwornym uzupełnieniem jesiennego okrycia na popołudnie jest srebrny lis.
Fot. Columbia Pictures.



z ziemniaczanego ołatka — a w końcu duma Litwy i specjalność Pienocentrasu: „Pienoszampanas” — szampan mleczny z lodu. Po 15 centów butelka.

Od dłuższej już chwili obserwowałam jak przy wszystkich prawie stolikach strzela z butelek ten popularny napój, jak się złoci i pieni w szklankach. Jak się robi? — To sekret Pienocentrasu. Z czego — Z serwatki, z nieodzowną rodzynką w każdej butelce. Jest półsłodki, aromatyczny, złotego koloru; w smaku trochę przypomina kwas chlebny.

Po tym posiłku zostałam już wierna Pienocentrasowi. Odwiedziłam następnie Kłajpedę, kąpałam się w Połądze, oglądałam powiatowe miasta (wojewódzkich Litwa nie posiada) i wszędzie był Pienocentras, mniejszy lub większy, ale czyściutki, świeży z uśmiechniętą „panialą” i z identycznymi przysmakami. I wszędzie piłam ów szampan z serwatki, która u nas jest „bez wartości”, ponieważ oprócz świnek nie lubi jej nikt.

J. Ł.

Konsumujmy jarzyny w konserwach

W dzisiejszych czasach, konsument w zrozumieniu wysokich wartości odżywczych jarzyn, coraz bardziej przerzuca się na spożycie tychże. To też należy przyklasnąć znanej firmie Bracia Pakulscy, która w swej przetwórni konserw pod firmą „Wanda” wytwarza konserwy jarzynowe na sposób grecki jak: bakłażany po grecku, kawior zielony z bakłażanów, pieprz, kabaczki i pomidory faszerowane.

Te mało znane gatunki jarzyn w konserwach, które są podawane, jako lekkie dania lub jako przystawki i przekąski, winny się znaleźć na każdym stole, jako artykuł masowej konsumcji, stanowiąc pewną nowość w jadłospisie nowoczesnym. Rokować im należy wielkie zastosowanie, boć i w tej dziedzinie odbywają się zmiany na nowe, smaczne i zdrowotne artykuły. Dość przypomnieć, że jeszcze kilkanaście lat temu tak znakomitej przekąski jak pomidory pod każdą postacią, prawie nikt nie znał, a dzisiejsza konsumcja samej stolicy w sezonie przekracza dziesięć wagonów dziennie.

Pragnąc uprzystępnić jak najszerszym warstwom spożywanie tych konserw, firma Bracia Pakulscy rozpoczęła masową produkcję tychże, dzięki czemu udało się skalkulować wybitnie niską cenę 90 groszy za puszkę w sprzedaży detalicznej. Wystarczy nadmienić, iż jednego z podstawowych surowców, pomidorów, firma przerobiła w bieżącym sezonie przeszło 300.000 kg.

Do wyrobu konserw używa się najprzedniejszych gatunków surowców, sprowadzanych z najbardziej słonecznych okolic Zaleszczyk, co przy wybitnie fachowym kierownictwie pozwala wytworzyć produkt wysokiej klasy.

Specjalną uwagę zwraca się również na opakowanie. Puszki używane do konserw są nie tylko estetyczne, ale również w celu bezwzględnego zabezpieczenia przed wpływem blachy, wewnątrz złocone.

Przetwórnia pod f-mą „Wanda” wytwarza również znane i wprowadzone już na rynku konserwy rybne, jak: szproty w oliwie i pomidorach, skumbrie w pomidorach, byczki, kefal, węgorz itp.

A więc konsumujmy konserwy przetwórni „Wanda”, które śmiało mogą nosić na etykietach napis „Nec plus ultra”.

JADŁOSPISY

uwzględniające potrawy z ziemniaków

OBIAD. Zupa z grzybów młodych lub suszonych z łazankami. Klops, marchew, fasolka szparagowa z wody. Jabłka pieczone, cynamonki.

KOLACJA. Ziemniaki duszone z cebulą lub kotlety z ziemniaków, mizeria lub sałata zielona. Herbata.

OBIAD. Zupa kalafiorowa przecierana, podprawiana śmietaną i żółtkiem, z grzankami. Nerki duszone z ryżem na sypko lub kaszą hreczaną, surówka z jarzyn z oliwą. Kompot z owoców gotowanych lub galaretka.

KOLACJA. Sałatka z pomidorów lub rzodkiewki, chleb, masło. Słodkie kotleciki ziemniaczane. Herbata.

OBIAD. Pieczeń cielęca, pieczona razem z obranymi ziemniakami (ułożyć je na blasze obok mięsa na godzinę przed jego wyjęciem i piec, oblawszy tłuszczem i sosem z mięsa), buraki, kalafior z wody. Kompot-surówka z gruszek, jabłek, śliwek i melona, wafle.

KOLACJA. Makaron z pomidorami. Grzanki z dżemem. Herbata.

OBIAD. Zupa ziemniaczana z zacierkami „dziadowska”. Kabaczki faszerowane mięsem, w sosie śmietanowym, chleb. Jabłka w galarecie.

KOLACJA. Szpinak z grzankami smażonymi. Chleb z masłem i miodem; rzodkiew krajana w plastry, bez soli. Herbata.

OBIAD. Zupa z dyni na mleku z zacierką. Ziemniaki wypiekane ze śledziem lub zapiekanka z ziemniakami. Sałatka z jabłek, cebuli i chrzanu ze śmietaną. Kisiel z soku owocowego.

KOLACJA. Ogórki kiszone surowe napełniane sałatką majonezową z jarzyn i jaj. Chleb. Bliny z kwaśnego mleka, posypane mączką cukrową. Herbata.

S. Witkowska.

PRZEPISY

Ziemniaki duszone z cebulą

1.20 kg ziemniaków	1/8 litra wody
15 dkg cebuli	1 jajo ugotowane na twardo
6 dkg tłuszczu	zielona pietruszka lub koper
sól	

Cebulę opłukać, obrać, przekrajać na połowę, pokrajać w pół-plasterki i przesmażyć na jasno-złoty kolor. Ziemniaki obrane surowe pokrajać w plastry i ułożyć warstwami w rondlu, przekładając cebulą, przesypując solą (pierwszą warstwę ułożyć z cebuli), zalać wodą, przykryć szczelnie i dusić od zagotowania na wolnym ogniu 30 do 40 minut. Gdy ziemniaki miękkie, wyłożyć na okrągły półmisek, posypać jajem siekanym ugotowanym na twardo i zieleninką. Ziemniaki podane z większą ilością jaj w koszulkach lub sadzonych nadają się na drugie danie obiadowe. Osobno podać zieloną sałatę, mizerię lub sałatkę z pomidorów bez cebulki ze śmietaną albo też inną odpowiednią surówkę.

Słodkie kotleciki ziemniaczane

1/4 kg ziemniaków	cynamon mielony lub wanilia
10 dkg białego sera	1/8 l słodkiego mleka
1 dkg masła	5 dkg tartej bułki
1 jajo	1 białko
2 dkg cukru	tłuszcz do smażenia
sól	mączka cukrowa do posypania

Ziemniaki starannie wyszorować, opłukać i ugotować do miękkości (lub zużyć pozostałe), ostudzić, obrać, prze-

puścić przez maszynkę razem z serem. Utrzeć masło z żółtkiem i cukrem, dodać ziemniaki z serem i ucierać dalej, dolewając po trochu mleka. Ubić pianę, dodać do utartej masy, wsypać 3 dkg tartej bułki, dodać cynamon, odrobinę soli i wymieszać. Rękami maczanymi w białku formować małe kulki, otaczać w tartej bułce, spłaszczać i otrzymamy okrągłe kotleciki. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor i gorące posypać lekko mączką cukrową. Podawać na deser ze słodzoną śmietaną; nadają się również na drugie śniadanie lub kolację. Z tej ilości wychodzi 10 kotlecików.

Zupa „dziadowska"

30 dkg jarzyn z cebulą	8 dkg mąki
listek bobkowy	2 łyżeczki jaja
40 dkg ziemniaków	4 dkg słoniny, sól

Wygotować wywar z jarzyn, przecedzić, włożyć pokrajane w kostkę lub w plasterki ziemniaki i ugotować. Gdy ziemniaki miękkie, włożyć skubaną lub siekaną zacierkę, przygotowaną z 8 dkg mąki i 2 łyżeczek jaja i gotować 2 do 4 minut zależnie od wielkości zacierki. Słoninę pokrajać w grubszą kostkę, zrumienić i przed samym podaniem wlać do wazy, żeby skwarki nie zmiękły. Małym dzieciom podajemy z surowym masłem.

Uwaga. Możemy również przygotować zupę prędko bez wywaru z jarzyn, kładąc tylko do gotujących się ziemniaków listek i surową pokrajaną cebulę.

Ziemniaki wypiekane ze śledziem

1.40 kg ziemniaków	5 dkg cebuli
1 duży śledź lub 2 mniejsze	1/4 l śmietany
5 dkg tłuszczu	bułka tarta do formy

Ziemniaki ugotować w mundurach, obrać, pokrajać w plastry. Śledzie oczyścić, wybrać ości, pokrajać w cienkie paseczki. Cebulę pokrajać i podsmażyć z 3 dkg tłuszczu, ale nie zrumienić. Ułożyć w rondlu wysmarowanym 2 dkg tłuszczu i wysypanym tartą bułką, warstwami ziemniaki i śledzie z cebulą, zalać śmietaną, przykryć i wypiec, aż boki ziemniaków zrumienią się.

S. Witkowska.

Ziemniaki faszerowane

8—10 okrągłych ziemniaków	3 dkg grzybów suszonych
2 bułki	4 dkg masła
1/4 l mleka	1 jajo
1 cebula	sól
1/4 l śmietany	pieprz
2 dkg mąki	1 szkl. wody

Grzyby opłukać, ugotować do miękkości, odcedzić. (Smaku z gotowania powinno zostać nie więcej niż 1/4 szklanki). Bułkę namoczyć w mleku. Cebulę obrać, posiekać, zasmażyć na złoty kolor. Bułki i grzyby zemleć; w misce utrzeć masło, dodać całe jajo, zmieloną bułkę i grzyby, zasmażoną cebulę, sól i pieprz do smaku. Wszystko wymieszać na jednolitą masę. Ziemniaki równej wielkości, okrągłe, obrać, wydrążyć głęboko. Spody pościnać tak, żeby równo stały. Nałożyć do pełna farszem z grzybów. Ułożyć w szerokim płaskim rondlu, wlać 1 szklankę wody, przykryć szczelnie pokrywą i dusić około godziny. Śmietanę rozmieszać z mąką, wlać pozostały smak z gotowania grzybów, osolić. Gdy ziemniaki są miękkie, zalać sosem śmietanowym i wszystko razem dusić jeszcze 5 minut. W ten sam sposób przyrządzone ziemniaki można piec. Sosem zaprawić wtedy, gdy są miękkie.

H. Kulzowa.

Kluski z surowych ziemniaków

1 kg ziemniaków	sól
3 dkg pszennej mąki	

Ziemniaki utrzeć na tarce, włożyć do płóciennego woreczka i wycisnąć nad miską. Wyciśnięty płyn po chwili rozdzieli się wyraźnie na wodę i krochmal. Wodę należy odlać, a pozostały krochmal sparzyć 1/2 szklanką wody i dodać go do wyciśniętych ziemniaków; dodać mąkę pszenną i sól. Dobrze wymieszać, robić kluski okrągłe z wklęśnięciem po środku i gotować 10 do 15 minut, sprawdzając czy są ugotowane przez przekrajanie 1—2 klusek (powinny wyglądać tak samo w środku jak na powierzchni). Nie kłaść dużo klusek jednocześnie, żeby się nie skleiły. Układać na półmisku i polać masłem przyrumienionym z cebulą lub zrumienioną słoniną.

Kotlety z ziemniaków

1 kg ziemniaków	sól
3—4 jaja	5 dkg mąki
3 dkg masła	10 dkg smalcu do smażenia

Ziemniaki obrać, ugotować i przepuścić przez maszynkę. Włożyć masło i rozetrzeć je z ziemniakami, po czym dodać jaja, mąkę (zostawiając tylko trochę do otaczania), wymieszać dobrze i posolić. Formować kotlety, otaczać je w mące i smażyć na smalcu. Podawać z sosami lub surówkami z jarzyn ze śmietaną.

Racuszki ziemniaczane

1 kg ziemniaków	2 jaja
5—8 dkg mąki	soda oczyszczona, sól
5 dkg śmietany	15 dkg smalcu

Ziemniaki utrzeć, wycisnąć mocno w płóciennym worku nad miską; po ustaniu się odlać wodę, a pozostały krochmal sparzyć 1/2 szklanką wody i dodać do wyciśniętych ziemniaków. Dodać mąkę, śmietanę, jaja, 1 łyżeczkę sody. Wymieszać wszystko razem i smażyć na patelni, kładąc na gorący smalec łyżką jeden koło drugiego i obracając po zrumienieniu jednej strony na drugą. Upieczone racuszki układać na półmisku i podawać do tego kwaśną śmietanę i borówki.

Zapiekanka z ziemniakami

1 — 1½ kg ziemniaków

Ugotować ziemniaki w łupinach, gdy ostygną obrać i pokrajać w talarki. Przygotować dwa lub trzy farsze. Formę kamienną ogniotrwałą posmarować tłuszczem i posypać tartą bułką, na dno i brzegi formy ułożyć talarki ziemniaków, na to położyć farsz z ryżem i przykryć warstwą ziemniaków, położyć farsz z mięsem i warstwę ziemniaków, potem farsz z kapusty i warstwę ziemniaków. Gdy wszystkie warstwy ułożone, położyć na wierzchu parę kawałków tłuszczu i wstawić do zapieczenia. Podawać w formie, do tego sos pomidorowy, grzybowy itp.

I farsz:

3—4 jaja	3—4 dkg tłuszczu
1 mała główka słodkiej kapusty	sól
1 cebula	pieprz

Ugotować 2 lub 3 jaja na twardo; ugotować kapustę na wrzącej osolonej wodzie, jak przestygnie, mocno wycisnąć i przepuścić przez maszynkę wraz z jajami. Cebulę drobno pokrajać, ugotować w tłuszczu, dodać do kapusty wraz z 1 surowym jajem, solą i pieprzem.

II farsz:

15 dkg ryżu	2 jaja
2 dkg masła	koper i pietruszka

Ugotowany ryż na sypko wymieszać z masłem, surowymi jajami i dużą garścią drobno usiekanego kopru i pietruszki.

III farsz:

mięso gotowane lub pieczone	1 jajo
2 dkg tłuszczu	pieprz
cebula	sól

Mięso gotowane lub pieczone przepuścić przez maszynkę, dodać cebulę ugotowaną w tłuszczu, pieprz, sól i jajo.

L. P.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Zagranicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10, półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr. 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr. 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr. w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.— 1/2 str. zł 170.— 1/4 str. zł 90.— 1/8 str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: M. Romanowa. **Redaktorki:** Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

7547 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.